人间值得

90岁心理医生写给生活的哲理小书

[日] 中村恒子 奥田弘美 著

范宏涛 —— 译



未来岁月漫长，依旧值得期待

日本畅销 15万册！

90岁仍未退休的心理医生奶奶想跟你说:

人生不必太用力
坦率地接受每一天



北京日报出版社

你只需要对自己交代，如何去生活，去过怎样的人生。

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

目录

第1章：工作是为了什么
第2章：不要期待过多，对生活中的小事心存感激
第3章：恰到好处的人际关系
第4章：让心归于平静
第5章：生活和工作的平衡之道
第6章：简单生活每一天

人生，

只要能照亮某个角落就够了。

前言

大家好，我是中村恒子，今年90岁，从事心理（精神科）医生工作将近70年了。因为是医生，所以和大家一样每天朝九晚五地工作。与其说我仍在工作，倒不如说是被要求工作。

说实话，我真心感谢信任我的患者朋友，这样我能在工作中有机会与各种各样的人交流。

每个人都会有烦恼，在人世间，我们各有各的烦恼。其中，既有职场中人际关系的困扰，也有来自家庭的矛盾。不分年龄、不分性别，人人都有被烦恼困住的时候。

“刚刚毕业，觉得公司不适合自己发展。”

“现在的工作不是自己喜欢的。”

“需要领导下属，压力倍增。”

“常常遭受职场欺凌。”

“家务、带孩子都做得不好，感到烦躁、焦虑。”

“和儿媳妇的关系剑拔弩张。”

“为了照顾父母，不得不辞掉工作。”

“新工作与自己预想的差距很大。”

……

上述这些烦恼，都是我经常听到的。如果你也有上述情况，说明烦恼已经深深地困扰你了。

有些问题我们自己能解决最好，而有些问题我们需要适当忍受。当然，还有许多问题在内心深处沉埋已久。面对烦恼，我们应该怎么办呢？

我觉得解决的关键在于，在现实和自己的心情之间找到平衡点。简单来说，就是如何把人生过得值得，过得欢喜。

比如，之前很顺利的事情，为什么突然无法顺利进行？原因可能多种多样，或是仅仅因对方一句话我们就感觉受到了伤害……

确实是这样的，也许明明是一件很小的事，如果在意的话，就会慢慢发现他人或工作中让你讨厌的地方，内心的不安也会增加。于是对他人无法倾诉的烦恼越积越多，等到无法忍受的时候，就来寻求心理医生的帮助。

这些烦恼和时代也有关系。社会上对“这样做”“那样做”的要求和规则太多，心累几乎是现代人的通病。

当这类烦恼来临的时候，怎样做才能释放日常生活中的内心压力，让人生顺利地进行下去呢？

拿我自己来说，我一生绝大部分时光都奉献给了工作，可若是有人问我是否喜欢工作，坦率而言，我的回答是否定的。

当然，并不是讨厌或反感，但绝对不是发自内心的喜欢。如果要问我工作中有没有大的目标要实现，那也完全没有。

对于“如何让事情顺利进行”，我实在没有方法。至于把任何事情都考虑得面面俱到，准备得妥妥帖帖，更是完全不可能的。

我所能做的，充其量就是“如果患者需要我，我能提供帮助就可以了”，或者“自己力所能及的事，就尝试去做”。

如今想来，自己是否做得足够好呢？或许，我也只能在不断做的过程中寻找平衡吧。

别人可能会给你各种各样的建议，其实到最后还是要靠自己。归根结底，不过是要弄清楚自己想如何生活，想做什么。

如果大家认为我长期坚持工作算一项长处，觉得我说的话有几分道理，那不妨读读这本书。我真心希望大家日常生活中的烦恼慢慢变小，直至顺心如意。

中村恒子

笔者的话

为了当一名医生，16岁的中村恒子于1945年6月只身从广岛尾道前往大阪。

从20岁到90岁高龄，她一直从事心理医生这份工作。原来她一直每周工作6天，从2017年8月开始，才减少为每周4天。

她身高只有1米48，体重40千克，她瘦小的身躯，却每每发出温暖感人、充满慈爱的话语。

她的话语，让患者重新燃起对生活的勇气。她在人身边，就像纤细的烛光暖暖地闪耀着，让人重新充满活力。

当然，不仅仅是患者，许多和恒子老师接触过的人，都会被她平和工作的心态和高尚的人品打动，从而获得内心的力量。

恒子老师的生活方式，用一句话来说就是“平平淡淡地过好每一天”。她既不潇洒，也不高效，但无论什么时候，都会做好眼前的事。在她的身上，看不到任何执念。

无论何时，她都是一副坦然自在的状态，给人的感觉是“这样活着便很好”。

恒子老师是如何做到平平淡淡地生活？她人生中的每一步是否都顺利？她是如何度过波澜起伏的大半生？请跟随本书寻找答案，看到最后，或许您的人生态度也会发生奇妙的转变。

奥田弘美



第1章： 工作是为了什么

01“为了钱而工作”，这是理所当然的

在心理咨询工作中，经常会碰到这样的烦恼，“工作到底是为了什么？”。

工作没有价值，得不到领导和同事的认可，与同事关系不和……原因各不相同，总之大家都感觉很痛苦。

不过，我希望大家先想想看：人原本是为什么而工作呢？

也许有人说“是为了做自己想做的事”，也有人说“是为了实现梦想”。

我认为，这些回答都是正确的。

然而，从本质上来说，人就是为了生活而工作。这个道理，亘古未变。

为了养活自己，为了养活家人而工作，我认为这是工作的首要目的。

身心有障碍者另当别论，健康的人都有养活自己的责任。

当自己能够自食其力，凭借自身的能力在社会上立足，就会开始被周围人认可，觉得你“可以独当一面的大人”。

因此，在我看来，为了钱而工作，并不是可耻的事情，这是理所当然的事，我认为是非常了不起的。

有些工作不需要直接赚钱，但可以为上班的丈夫或者妻子提供帮助，替他们照顾孩子和家人，这也是十分重要的工作。

赚多少钱倒没那么重要，如果能够支撑自己和家人的日常生活，这就足够了。人生，就是这样活着而已。

我刚开始从事医生工作时，并没有想着要“救死扶伤，助人为乐”，只是“顺应潮流”而已。

1945年6月，16岁的我从广岛尾道前往大阪。我们家有5个孩子，父亲是一名普通的小学教师。父母宠爱两个弟弟，他们经常告诉我“从女校毕业后要么当老师，要么嫁人，总之尽快自食其力”，除此之外我没有别的选择。对于出身农村、孩子又多的家庭来说，这些话可能再也平常不过。

在这种情况下，我不得不早点出来工作。

当时，正在大阪开诊所的叔叔说：“如果有谁想当医生，我可以资助他全部学费。”

因此，我决定成为一名医生。这个选择没有快乐不快乐之说，也无所谓想做或不想做，当时我别无选择，我必须工作。

顺便说一句，我并没有自己开诊所。从医将近70　年，我一直是受聘医生，也就相当于上班族。

我没有什么野心，工作挣钱也是为了养儿育女。现在孩子早已经独立，我也上了年纪，再也不用赚钱养活他们了。但是面对信任我的患者，我仍然不得不继续工作。如此寒来暑往，已经有70年了。

说得好听一点，就是让人生顺其自然吧。对于工作的态度，这样不是很好吗？

如今，我们很容易看到一些令人不安的新闻，某人过着怎样的生活。因为这样，内心的不安和不满会令人心情糟糕透顶。无法预料的未来会令人感到不安，世界是瞬息万变的，任何时代都是这样的。

这是我们无能为力的事，特别是面对政治、经济等问题。面对生活，我们就要说服自己，必须照顾好自己，守护好家人。

当你面对“为了什么而工作”感到迷茫时，你就干脆而果断地告诉自己“工作只是为了赚钱养活自己而已”。这就是人为何要工作的根本。

至于“人生价值”“自我成长”之类，是要等自己立足安稳后，在闲暇之余慢慢思考的问题。人生很长，慢慢思考就好了。

如果你已经可以自食其力，工作十分出色，没有什么需求要满足，那可以试着考虑一下，还有哪些想法没实现。

总之，为了活着而工作，并不是什么可耻的事情。



为了钱而工作，并不是可耻的事情，这是理所当然的事，

我认为是非常了不起的。

02在思考“这份工作不适合我”之前，先试着挑战一下。不那样的话，人就会止步不前

有些人痛苦地向我倾诉，说自己“在现在的公司没有发展”，或者“失去了工作的目标”。我认为，这些可能都是想得太多的缘故。

这种情况，大多是自己思考得太长远了。在人生中，工作会持续很长一段时间。如果期望过高或心思太重，就容易失望或焦虑。

如果被权力、地位、名誉之类的东西紧紧束缚住，在工作中一味地在意别人的眼光，很快就会疲于应对。要是这般勉强度过几十年，迟早会被工作击垮。

其实，每个人都没有必要对工作期待过高。

新员工也好，老员工也好，对于上司安排给你的工作，不要想太多，先试着去做。

当你眉头一皱，去思考“这个工作有什么意义”，不管是谁都会徒增烦恼，觉得工作无法进行下去。

即使是退休后再就业的人，也会面露难色，想着“这份工作是否适合我”。依我看来，没必要把工作当作非常严肃的事情对待，这样你就能享受工作。

过去，人们常被教导要“胸怀大志”，但是愿望过于高远，大脑就会陷入对未来的焦虑中，只盯着未来想要达到的目标。这样就无法专注于眼前，经常感到迷茫。

这时不妨关注眼前，因为“自己不应该做这个工作”的想法，实在滑稽可笑。

当你放下那些让你感觉混乱的想法，想着“不妨先试着去做”或者“如今到了大显身手的时候”，心里就会顺其自然地坦率接受。

这样，你就会积极应对工作，工作的成果往往也会令人满意。在这种状态下工作，心情肯定也会很轻松。

当你投入工作时，仍然发现某处有所不妙，那么就不断努力，不断钻研，困难自然会迎刃而解。如果还没去做就顾虑重重，那很可能止步不前。

当人活到七老八十的时候，“胜利”与“失败”都毫无意义。

我不关心头衔和职位，这些都如过眼云烟。如果自己和家人健康、精力充沛，有几个知己可以交谈，还有什么其他奢望呢？

相反，如果你拼命工作，身体状况因此变得糟糕，自己和家人关系疏远，即使你挣了很多钱，那又有什么幸福可言？

其实，社会上很多有钱人往往内心寂寞、不安，常与孤独相伴。找我来咨询的人中，这样的人比世人想象的更多。

此外，60岁并不意味着人生的结束，未来长寿者还会更多。

不要把自我价值全部建立在工作上，带着“为身边的人略尽绵力”的想法去工作，或许会更好。

饮食足以温饱，有工作需要自己，其实这样的生活刚刚好 。在此基础上，如果有人对我的工作感到满意，我会很高兴。

以这样的心态面对漫漫人生，也许才是至关重要的。

03即使你不喜欢工作，也没有关系，尽可能去做总比瞎想强

88岁之前，我每周都工作6天，而且每天工作满满。于是，很多人问我："您是不是特别喜欢工作？"

其实，"喜欢工作"这类的话，我一次也没说过。

对于工作，我既非特别讨厌，也谈不上喜欢。如果非要问"喜欢还是讨厌"，那我觉得"也许喜欢多一点点"。对我来说，工作一直如此。

二十来岁的时候，我根本没有"不工作"这种选择。我不能再依赖父母，我必须工作来养活自己，也没有时间考虑喜欢还是讨厌。

结婚之后，总觉得"必须坚持工作"，我一直都是这样的心态。

就这样日复一日地度过了数十年，工作成了我生活的一部分，即使孩子长大成人后，我也依然坚持工作。即便在家，我也不闲着。

也许有人会不断认真思索"不喜欢上班怎么办""工作不开心该如何是好"，其实我认为完全没有这个必要。

当然，如果你能遇到自己理想的工作，那再好不过。但这种情况就像买彩票，是可遇而不可求的。不断工作着，或许哪一天就会遇到一份让你喜欢的工作……带着这样的心态，工作中莫名的压力和烦恼就会烟消云散。

是不是去行动总比思虑强？行动才是促进工作的良药。这样你就不会被不必要的杂念所困扰，自然地认为挫折与麻烦"只不过是偶然发生的事情"。

如此这般，如果能在工作中体会到愉悦与欢喜，那就更美妙了。

比如大扫除或洗衣服，很少有人喜欢去做，但这与“为了生活”有什么区别呢？工作也是一样。即使是旅行游玩，开始感觉快乐，反复多次就会逐渐疲惫，刺激感很快就会令人乏味。

喜欢和讨厌是一回事，工作中的人际关系比工作内容重要得多。

从我的经验来看，不喜欢工作的大多数是人际关系出了问题。对有些人而言，不管他们做什么工作，他们都讨厌工作，这也许是与人交往上出现了问题。

遇到这种情况，我认为在工作时就不要过于思考是喜欢还是讨厌它。

无论任何工作，都有可能进入忘我的状态。

如果时间充裕，不必考虑太多而心生烦乱。用坦然的心态去面对，埋头去做。

过多的“空闲”，有时会带来负面影响，“适当忙碌”的状态反而更好。

上了年纪后，我认为工作就像做饭、扫地一样，是自然而然的习惯。



过多的“空闲”，有时会带来负面影响，“适当忙碌”的状态反而更好。

04工作的去留自己决定，别人无从干涉

人们常说要珍惜眼前，但并不是要你对所有工作都无条件接受。

最关键的是自己的身体。如果自己的身体或精神状况出了问题，让家人感到不安，自己也会心存忧虑。

如果工作让你一直做出巨大的牺牲，那一定要果断离开，毫不犹豫。

在我接待的患者中，有的人遭受职场欺凌，有的人被上级骚扰，甚至有的人连睡眠时间都没有，一直工作到三更半夜。出现这些情况，实在令人同情。

令人匪夷所思的是，有些人即便身心俱疲，仍然苦恼着而“不愿逃离”。这未免也太难为自己了。

虽然说“功到自然成”，但万事都应以身心健康为前提。

如果觉得“这个工作对自己没有益处”，或者“已经不能忍受了”，那么干脆离开。在身心受伤之前，一定要果断下定决心。

我并不提倡过度工作，甚至过劳死。公司不过是“别人赚钱的工具”，如果这个工具紧紧地束缚住了自己的宝贵生命或家人的幸福，那么逃离也无妨。一旦决定“逃离”，你应该自信地离开。

但是，逃离的时候要巧妙地逃离。所谓善于逃离，就是尽量避免给别人添麻烦。

所谓“人去不留麻烦”，人与人之间，或许会在某时某刻结缘、重逢，所以要尽可能地交代清楚，尽量不给人添麻烦。

此外，在离开之前，最好先确保找到“下一份工作”。

有的人会在辞职之后再找工作，在我看来这样有点危险。当然，如果非常着急的话另当别论。

此外，不要在身心俱疲的时候才想着行动，而要在体力和精力都比较充沛的情况下准备周全，再做出明智的抉择。

人在做重大抉择时，面对的不光有积极向前的感觉。通常既有挑战向前的“勇气”，还有“想要逃离”的消极情绪，这都是正常现象。换言之，“逃离”也是改变人生的原动力之一。

无论是积极还是消极，最重要的是“自己主动做出抉择”，然后要为自己决定的结果负责。

在我看来，不应该是“因为眼前的工作糟糕，才导致自己如此”，而是应该自觉地“通过自己努力主动改变眼前的工作，活出自我”。

习惯遇事不抱怨，依靠自己解决，无论发生什么事情，你都能想办法解决。

我十分支持自己做决定，并且明智地离开。这不是别人的人生，自己的人生就由自己决定吧。



如果工作让你一直做出巨大的牺牲，那一定要果断离开，毫不犹豫。

故事 1

终战之前，一名少女独自从广岛前往大阪

中村恒子老师于1929 年1 月1 日出生在广岛县尾道市因岛。她在兄弟姐妹中排行老二，有一个姐姐、一个妹妹，还有两个弟弟。虽然家庭经济拮据，但父母很重视教育，每个子女都接受了中学教育。

后来，恒子老师得以进入高中女校学习。但当时学校会动员学生

参加劳动，恒子老师说："由于我体格小，没法织布，主要帮忙搬运丝线。虽然工厂的负责人都待我很好，但工作很无趣。"

10多岁的她，对未来隐约有些担心，往后的人生要怎么办呢？

这时，国内医生严重短缺，特别是农村地区，国内开设了专门培养女医生的学校。当时，在大阪当医生的叔叔提出："谁愿意学医，我就资助其学费。"

听到这话，恒子老师的父母非常高兴，于是劝恒子老师"你一定要当一名医生"，并让她参加大阪女子高等医学专业学校（现关西医科大学）的考试，结果她考得很好。

恒子老师坦言："比起在工厂里看不见希望地工作，也许当一名医生是个不错的选择，这样还可以继续中断了的学业。"

就这样，16 岁的恒子老师拎着一个包袱和提包，一个人从尾道前往大阪。

由于时值战争后期，尾道一带也有美国B29 轰炸机来袭。"当时无论是谁都意识到死亡就在身边。无论去哪里，死亡如影随形"，老师回忆道。

在尾道车站的站台，看到其他乘客叩开停止冒烟的列车车窗，恒子老师跟着"咚咚"地边走边敲玻璃。不久一位中年妇女打开车窗，告诉她"从这里上"，然后费力地把她拉上车。

途中，那列火车曾多次因为空袭警报而暂停，乘客们纷纷跑到火车旁的丛林中躲避。

正常顺利的情况下，从尾道到大阪需要7 个小时，但满载乘客的火车成为B29 的轰炸目标。在那个时期，表面弹痕累累但依然运行的火车或汽车绝不稀奇。

“那个时候，人们都陷入不安之中。没有欢乐，也禁止一切奢侈和游荡。总而言之，所有行动都是为了安全，大家没有时间去考虑其他琐事。死亡近在咫尺，所以情感也变得麻木了。”“此情此景，现在想来也没有那么强烈的不安了”，恒子老师补充道。

就这样经历了大约10 个小时的颠簸，恒子老师终于到达大阪，然后奔向位于牧野地区的大阪女子医专。



第2章： 不要期待过多，对生活中的小事心存感激

05“必须要幸福”，不这样想的话才会幸福，放下人生多余的行囊

有些人特别在意自己幸福与否，毕竟幸福对我们太重要了。

但是，只想“必须要幸福”，是完全不可能实现的。在我看来，幸福与不幸福的说法，并无太大意义。 不少人对幸福与否的判断标准，往往是通过与人比较，来确定自己的幸福程度。

比如以收入高低，房子的大小，孩子的学校、成绩、外貌等来判断幸福，这毫无意义。

无论你做什么，只要自己喜欢就可以，如果以“别人做什么，我也必须那样做”，一定会变得辛苦。

“必须这样做”，就像人生不必要的行囊。

如果自己没有喜欢且向往的人生，而以别人的人生作为标准，身上背负的行囊就会越来越沉，只会感觉压力越来越大。

原本不想那样做，却硬逼着自己行动，背负太多就会越来越没有动力。

有的人还会觉得“我都能耐心地忍受”，于是便要求别人“你也应该这样做”。一旦这样，你就会陷入恶性循环。

简而言之，过于强调“应该如此”而拼命努力，多半是因为欲望过高。此外，欲望过高的本质，或是“想被人称赞自己努力上进真厉害”，或是“因为一直努力着，你还想做更好的事”，等等。

然而，一旦被别人的价值观所束缚，就不会意识到自己已经陷入欲望的怪圈中。

年轻的时候，将欲望作为动力，努力奋斗并非坏事，或是因此努力向上也是不错的。

但随着年龄的增长，就要学会了解自己，然后慢慢地舍弃“想要达到更多”的想法，让自己快乐起来。

如果每天都感觉痛苦，就别再强加给自己什么，而是说服自己“这样也是可以的”。

不管是金钱，还是生活方式，对自己来说适度便好。出人头地的人生、没有成功的人生，有孩子的人生、没有孩子的人生，如果只去和别人比较，那永远没有正确答案。

了解自己，接纳自己，把重要的事情作为中心，然后一步一步积极行动。

如果你多次尝试，仍然不能说服自己，那么就从现实和能力出发，一点点去尝试新的事物。

与别人相比是否幸福，那样当然不可能得到你真正想要的答案。

幸福本是一种感觉，它是不稳定、不可靠的，甚至很少会持续很长时间。

不需要夸张幸福的价值，欢喜来临时就满心欢喜，如果头脑中出现一些所谓“必须”要做的事，不妨毫不犹豫地说：“不要做”。人生，就是这样周而复始。

所以，对于“必须如此”的事情，请不妨思考下“如果不那样做呢？”



只想“必须要幸福”，是完全不可能实现的。在我看来，幸福与不幸福的说法，并无太大意义。

06不强求改变别人，不如把心力放在“自己如何才能快乐生活”

在人生中，很多事情不会按照你的想法发生，这会让我们感觉很痛苦。有人常常说：

“如果他对我好一点就好了。”

“为什么他老是那样做事。”

“那种做法有点不妥。”

……

人们相聚在一起，就会有各种不满和抱怨。

即使满怀期待地进入了自认为理想的职场，时间久了也会有让你讨厌的地方；即使和当初非常喜欢的人走进婚姻殿堂，相处久了也会有让你难以接受的事情。

我听到过很多人的烦恼，他们的烦恼似乎无穷无尽。

如果有人让你觉得十分讨厌，或者原本与你性格不和，那么远离他会让你轻松很多。

如果有人特别讨厌，让你心生痛苦，甚至产生心理障碍，那么果断分开就好了。如今，辞职轻而易举，离婚也不是稀奇的事。

人生不可思议之处在于，即使去了新环境，也会遇到讨厌的人、合不来的人，尽管程度不同，但或多或少都会出现。

时代在变，组织机构在变，人也在改变，所以事情就不可能完完全全如你所期。即便更换工作，改变伴侣，惹人讨厌的事情也一定会出现。

结果就是，无论去哪里都一样，没有百分之百让你满意的环境或人。

因此，最重要的就是积极思考“在现有的环境下，如何让自己过得快乐”。

不要试图通过改变他人来获得快乐，而是想“自己如何做才会快乐”或“怎么努力让自己在这里心情愉快地度过”，我觉得这才是应该考虑的关键。

说得更清楚一些，改变他人是不可能的。虽说不是100%不可能，但只是稍微做了些努力，就不要指望别人的想法和行动会发生改变。

用尽千方百计，耗费几年或几十年想要改变他人，只会让自己陷入麻烦之中。要是有这些精力或想法，倒不如做一些切合实际的事情。

我自己在婚姻生活中学到不少东西。在27岁时，我与一名外科医生（耳鼻科）结婚。朋友向我介绍时说他“人很好”，婚后我才发现不妙。

当然，他的人品并不坏，只是爱好喝酒，喜欢酒后散步。此外，还特别喜欢请客吃饭。他完全不会考虑家里的事情，每天晚上和一帮人喝酒，大手大脚地把工资花完。因此，家里根本不能指望他的收入。

虽然他说过很多次要改，但人的性格绝非轻易就能改变的。当我拿着离婚协议书威胁他时，他会安分一段时间，但不久又会开始做同样的事情。

为什么说了这么多还不改变，为什么他总是不理解我……如果一味这么想，我就一直处于被激怒的状态。

这样的事情反复发生了很多次，我终于明白想改变这个人是白费力气。

于是，我开始思考如何不改变丈夫，让家庭生活幸福，我决定自己努力工作，不再指望丈夫的任何收入。

后来我有了两个儿子，但我想让他们从小就学会孤独。对孩子而言，父母都能陪伴在他们身边才意味着家庭美满，这也最为关键，所以我尽可能努力地平静度过每一天，让家庭保持和睦。

那么，我忍受的压力都去哪儿了呢？主要是与患者交流时顺便说说丈夫的坏话，然后就发泄完了。

主治医生同别人说她丈夫的坏话，对患者来说也是一件非常开心的事，特别是女性患者，与我特别友好。这或许是我“受伤”的功劳吧。

总之，想改变别人的性格或行为，都是非常困难的，所以还是自己想方设法地创造快乐比较重要。

至于对方，不要让他们成为你思想上的负担就好。

与合不来的人交往尽量简单，尽可能不去互相麻烦，与有共同话题或合得来的人，则可以保持亲密的交往。

我在不少地方和医院工作过，基本上一直保持着这个原则。

对于合不来或讨厌的人，我会下意识地避开；对于合得来或让人快乐的人，我会多花一些时间与他们相处。这样，无论在什么场合，我都能和别人长久地相处。

不要试图通过改变他人来获得快乐，而是想“自己如何做才会快乐”或“怎么努力让自己在这里心情愉快地度过”，我觉得这才是应该考虑的关键。

07即便是家人也要分清彼此，强迫他人，自己和对方都很痛苦

自从我16岁来到大阪，之后一直没有回过家乡。

后来有人问我“你是否孤独呢？”“有没有感到不安的时候？”，或

者“你为什么那么坚强？”，等等。

坦白地说，生活中我也有过孤独和不安的时候。但不管怎样，我只能活下去。（我不认为我特别坚强。）

在不如意的时候我也会生气，也发了很多牢骚。

我之所以没有被不安和孤独一直困扰着，也许是因为在我看来“人生的本质就是一个人活着”吧。

被人际关系困扰的人不在少数，无论何时请你记住：无论走到哪里，我们始终只是一个人。

这句话也适用于父母与子女之间。每个人都有自己的思想和意志，所以不可能永远朝着同一个目标生活。

希望和朋友、伙伴永远在一起，或者在养育孩子过程中为“交不到好的妈妈友人”，在职场上为“交不到好同事”等烦恼，这些想法只会自我消耗。

拥有好的伙伴或同事，当然再好不过了。他们如同心灵的绿洲，和他们交往令人心生愉悦。

尽管如此，我也不认为亲近的人会一直帮助自己。人与人之间，要学会放手，保持适度的距离。

另外，人际关系是无法预测的。人与人之间可能因为一些小事而结缘，也会因一些小事分离。人会快速地向着有利于自己的方向前行，由于时间或距离的原因不能见面，缘分也会渐渐变浅。这就是人际关系。

你的伴侣能否一如既往地理解你或者为你考虑呢？我想那多半发生在新婚时期。

每个人都有自己的意志、情况、人生，而且这些东西都在不断变化中。

无论是父母和子女还是兄弟姐妹之间，都是同样的道理。别人不会总在意你，这是理所当然的事。

即使你十分疼爱的孩子，他（她）长大之后也会独立，开启自己的人生。

这是父母的使命，也是孩子的使命，这就是人生。

因此，在别人的行为没有达到自己的期待时，我希望你不要感到孤独或伤心。

“情”这个东西看起来是一件好事，但从另一方面来说，它会让你对别人产生期待、执着，让你在关系中变得“自私”。

人与人之间相互束缚、依存的关系既是不健全的，也是不自然的，甚至会让人感到疲惫。

如果别人关注并在意自己，那么请你真诚地说句“谢谢”，然后记住对方的爱恋带给你的喜悦。相反，当别人离开自己的时候，就坦然地接受。

“来则欢喜，去则放手”，这对彼此来说是最轻松的。

当然，我并不是主张不要和别人建立信赖的关系，不交朋友，自己孤独地过一生。想与他人亲近的时候就亲近，想联系时就自由地联系，想听别人说话就听，想要信赖的人就信赖……如此这般便好。

但是请不要忘记，从出生到死亡，每个人都有自己不同的轨迹。

如果意识到自己始终是一个人，就不会对别人心存太多的期待。

这样想的话，你瞬间就会感觉轻松，不会被不必要的事情束缚，率性地活着，就像自己想做的那样，不害怕自己过真正的生活。

这样做的结果是，你反而能与自己想要结交的人交往，建立良好的人际关系。

当你对别人恣意发怒，心里总是感到孤寂或悲伤时，试着这样思考一下，说不定会感觉好一点。

生活中我也有过孤独和不安的时候。但不管怎样，我只能活下去。

08不要认为别人的给予理所当然，感谢你所得到的，并且不再奢求更多

我一直从事医生的工作，和大多数人一样，处于有同事、上司这样的工作环境中。

如果有人问我“在工作中是否有过人际关系的烦恼”，那么我的回答是“还没碰到过严重的问题”。

我的秘诀是什么呢？其实我也说不清楚，但我觉得最根本的是，人不要有太多的期望。

比如“我想如何”“给我什么”之类的话，尽量不要多说。

无论在职场还是家庭，“只要是别人给予的东西，自己就应该感谢对方”。如果以这样的心态和别人相处，人际关系就不可能出现大的问题。

我在咨询过程中与上班族聊天的时候，总会听到“上司不指导

我”“同事不帮我”“丈夫不帮忙做家务”之类的话，生活中埋怨别人“不作为”“不帮忙”的人不在少数。

但是，让别人“给我什么”或“为我做什么”的要求，实在不可取。特别是有“别人这么做是理所当然”的想法，更需要注意。

即使是上司和下属之间，也是如此。

也许有人认为“下属就该如此”或者“上司应该这么做”，但是每个人除了职责，他的角色本质是“人”。尤其是在如今这个时代，一定要尊重别人的“人”性。

如果觉得别人为你做什么都是理所当然的，那么感恩之心就会渐渐淡忘。这样的想法，是阻碍人际关系良好发展的关键因素。

相反，如果觉得别人为你做什么并非理应当然，我们反而会对生活中的小事心存感激。

别人的给予并非理所当然，让别人按照你的所言所思去做不符合人之常情。如果在人际交往中有类似的想法，就会陷入不必要的失落或烦恼中。

如果以这样的心态和别人相处，人际关系就不可能出现大的问题。

09尊重别人，别人也会尊重你

自己与对方保持一定的距离感，工作环境得以改善，工作效率也会提高。

10机会源于偶然，如果有人助力，就顺势而为

在一生中，任何人都会遇到几次大的转折点，也就是人生的十字路口。

我就曾有过几次这样的经历。

从医学院毕业后，我的处境是我必须挣钱养活自己。

该怎么办呢？正在发愁时，我上学时打工的影院中卖冰激凌的大叔对我说：“我弟弟是开诊所的医生，我帮你介绍一下。”

就这样我来到那位老师家里，帮他们工作并住在他们家里。老师家里还有女主人和一个孩子，如果他们让我照看孩子、扫地或者洗衣服，我都会说“好的，好的”。

这种认真工作的生活持续了两年，一天我走在大阪的一条街上，突然遇到曾经一起学医的朋友。

他说：“奈良县立医大的精神科还有空缺，你想去吗？”

不可思议的事接连出现，就是如此偶然。那时，我正好每周有一两天到大阪市立大学医院内科，负责接待结核病晚期患者。

“对于生命将逝的患者，我因为无法为他们提供任何帮助而感到无力”，那时我意识到，也许我学习试图了解人的内心世界会对他们有所帮助。

“我去”，我马上答复他。就这样，我成为了一名精神科医生。

外界环境的变化是“机会”还是“危险”，每个人可能有不同的选择和体验。

就我的经验来说，我觉得好的转机来临，是很多人不可思议地在

背后帮助了我。

后来，我告诉那个卖冰激凌的大叔“由于种种原因，请允许我离开”，他告诉我“我弟弟说我当了医生后正好可以回来工作，所以不要有顾虑。你还年轻，比起给医生做助手，最好到大学里学习和成长”。他的态度非常和气，很支持我的选择。

当然，有些转机也会遇到反对和挽留的人，这种情况下，我最信任的人总是能给予我支持和帮助。

当转机来临的时候，与其计算无谓的得失，还不如认认真真地把握住。

总想着得失，那么就会觉得勉强自己，甚至产生心结。与其如此，还不如率性而为，跟随心的决定。

是不是觉得有点心潮澎湃？

是不是不只是有打算，还想试着做做看？

当你这样问自己并得到肯定回答后，那么就去抓住机会。把握好这次转机，下次新的机会还会等着你。无论多大年纪，我都觉得这是不变的道理。

给我机会的，任何时候都是人。



总想着得失，那么就会觉得勉强自己，甚至产生心结。与其如此，还不如率性而为，跟随心的决定。

故事 2

虽经历时代煎熬，却无悔地走上医生的道路

恒子老师进入位于大阪府枚方市牧野的大阪女子医专，开始了自己的学校生活。仅仅两个月后，日本战败。

战后食物严重供给不足，加之美国驻军的指导，教育体系发生变化，本来上四年就能毕业当医生，在当时却需要五年。此外，毕业之后的一年内要当无薪的实习医生，如果参加国家医师考试不合格，就不能成为医生……等等，总之有很多困难。

大部分同级学生都说这是“言而无信”，于是干脆退学回家。

“富人家的孩子觉得受这么多苦成为一名医生，实在不值得，也都一个个中途离开了。但我就是想回家也不会被家里允许。况且手里没钱，只得认真学习。”

“没有退路”的恒子老师以坚定的决心投入学习。1950年3月，她终于从大阪女子医科大学（即之前的大阪女子医专）毕业。



二十几岁的恒子老师

接下来，就是为期一年的实习。由于学校无法给所有毕业生提供实习机会，所以连成绩好的学生都只能自己找实习单位。

恒子老师通过考试后，成为大阪日赤医院的一名实习生，但考验还将继续。

“当时真的很惨，一方面要在没有任何保障的情况下在医院当免费干杂活儿的劳动力，另一方面还要准备国家医师考试。从早到晚在医院，吃一碗10日元的乌冬面，其间还要跑来跑去……我就是这么努力。”

在恒子老师实习期间，又有若干实习生进来。到了晚上，大家相互鼓励，组织国家考试学习会。

那时她还谈了一场纯真的恋爱，对方是一个年轻的外科医生。

“那个人的父母在乡下已经给他选了一个未婚妻，我知道不能和他结婚，大家彼此心里都有好感，约会过三次，不过是在大阪街头散散步。那是一次单纯美好的恋爱。面对空袭和死亡，我想一生能够谈一场难忘的恋爱，就心满意足了。”

经历过略微苦涩而短暂的爱情后，恒子老师终于在1951年结束实习，成为一名医生。

但考验尚未结束。就算成为了一名医生，可是没有领取工资的工作单位。

当时从医学部毕业的人全部涌入医疗部门，处于没有工资的状态，因此大家都在等待有工资的单位。

家庭条件好的人可以这样做，但是恒子老师却不行。

此时为她提供机会的，是她在本章提到的卖冰激凌的大叔。那位

大叔介绍了他开诊所的弟弟，恒子老师就开始住到那里做助手，并帮忙做家务。

具体来说，除了干家务，还要为医生诊病做辅助工作，还有配药、陪同出诊，等等，工作起来经常是连轴转。

此外，她还要每周抽出一两天到大阪市立大学继续学习。

当时，她在工作中面对的，都是晚期结核病患者。那个年代，结核病治疗技术尚未成熟，治疗药物价格超高，一般医院基本不用。因此，“胸中像乒乓状的硬物”虽然可以在医院通过普通手术延缓发作，但晚期患者最终只能在呼吸困难中等待死亡。总而言之，情况十分悲惨。

负责诊察晚期患者的恒子老师，总会为此烦恼“我如何更好地对待这些即将死亡的患者”，或者“自己感觉多么无能为力啊”。

有一天，她在街上遇到之前一起实习的同学，对方询问她：“奈良医大的精神科缺医务助理，你愿不愿去？工资大概7000日元（相当于公务员起薪）左右，而且职位也稳定。此外，还有机会到大学继续深造。”



当开业医生助手时，与友人合影的老师（右）

听完这消息，恒子老师没多想立马就答应了。

“真的吗？我去！”

“好的，那就这么定了。你工作认真，给你介绍工作我很放心。我马上就给教授打电话，你稍等一下。”

就这样，恒子老师开始在奈良县立医科大学精神科当起了助手。这也是她作为一名精神科医生的起点。



第3章： 恰到好处的人际关系

11如果有人倾听你的烦恼，就能让你感到轻松

88岁之后，我把原本每周工作6天减少了两天，每周有4天正常接诊。

有时候我也在想，到了这个岁数还工作合适吗？可是，辞职却没那么简单。我曾请求理事长“请允许我停止工作”，但他总是以“再等等，再等等”之类的话拖延，直至今日。

一份工作干的时间长了，就会发现很多乐趣。

比如，有不少患者20多年都习惯找我咨询。对我来说，这些患者和我之间不像是医生和患者的关系，更像共同度过人生的挚友。

有不少患者会说："每月与老师见一面已成习惯"，或者直言："很期待向老师倾诉对其他人都无法言说的事情"。正是因为这样的原因，我实在无法离开这个岗位。

其实，我并没有什么特别的治疗方法或咨询技巧。

我能做的，就是倾听每个人的讲述。

比如，有时我会告诉对方"我也觉得，您丈夫做得确实有点过分了"，让她把自己丈夫的问题诉说一通；有时候我会说"您在这里就尽情地说出怨言"，让对方一吐内心的烦恼；有时候我会建议"要想快乐一点，不如我们一起琢磨经验"，然后替对方想办法。在我咨询过程中，最多的就是这些情况。

他们的诉求其实很简单，但没有一个让他们能够倾诉苦闷和烦恼、获得心安的地方。

通过趣味诙谐地聊天，就可以消除他们的困扰，使他们获得心灵的慰藉。

在我看来，心灵的沟通，其实就是把自己放到与对方平等的位置上，倾听对方的内心世界。

即使你不能给出建议，没有提供令人豁然开朗的方法，就是简简单单设身处地地倾听，对方也会轻松许多。

当然，所谓设身处地，不等同于过度同情。

在认真倾听的过程中，可以给出"啊，原来如此呀""真不容易呀"之类的回应。

如果过度共情只会更麻烦，只有让对方感到"大家都不容易"才是恰到好处的。

换句话说，没有药物能100%解决心里的烦恼，别人的建议也是一样，不能彻底解决你的烦恼。

只有自己在困境中不断挣扎着寻找答案，才是最终的解决之道。但有时候一个人面对真的很难。

如果身边有同样烦恼或情绪低落的人，不妨试试与他们交流。

两个人在一起愉快地发发牢骚也是很好的。“我很辛苦，原来你也是这样”之类的话，可能一句就会帮助到对方。

顺便说一句，倾听别人的故事也要替别人保守秘密，不要随意吐露出去。这是做人的义气。

最重要的是建立一种关系，你可以暴露自己的弱点，安心地互相倾诉，这是心灵治愈的关键。

如果有一种人际关系能让你安心地暴露自己的脆弱之处，那么你一定会精神满满。



心灵的沟通，其实就是把自己放到与对方平等的位置上，倾听对方的内心世界。

12不要小气，接受小小的请求，让微小的善意流转

自己快乐地工作，让别人也工作得快乐。从这个层面来说，我认为“让自己成为一个容易被拜托的人”很重要。

在医院或者诊所上班期间，如果有人对我说“请您出诊”，我肯定会很爽快地答应。这并不是为了讨好谁，而是别人拜托我的时候，我能做的就爽快地答应，如果不能做就说声“抱歉”，礼貌地拒绝。

不管怎样，我认为首先要有一种“我接受”的态度。

无论在哪家公司，都会有一些琐碎的杂事或者细小的书面材料工作。在我的工作中也会碰到类似的问题：“患者的病历还没写，现在急用，麻烦您写一下”，护士有时也会拜托我说“某某医生负责的患者您能否帮忙先接诊”。

一般我都会给出“嗯，好的，可以呀”之类尽可能接受的回答。

以前，在我还不是主治医生时，就有家属拜托我照顾病人。诸如此类，谁都有被别人拜托的时候。因此，不要说“那不是我的工作”之类惹人讨厌的话，如果时间充裕，更应该好好处理。

不要吝啬你小小的热情，而是尽可能地去做。

你给对方带去快乐，你们的关系也会更好。这样一来，当你需要别人帮忙的时候，别人也会很乐意地伸出援手。

我认为这就是人际关系。

当然，自己确实不方便的时候，你可以用“不好意思”来回绝，如果空闲时，你也可以主动问一下“我能不能帮上忙”。

这些小小的善意可以改善职场环境和人际关系。或许，这是我多年来受人尊重的主要原因。

请不忘记，人和人之间就是互相帮助的关系。如果你是一个容易接受拜托的人，那你在人际关系中的摩擦就会很少。

13争执之后先道歉才是胜者，如果一遇事就发飙，你将无法立足

在工作中，难免会与别人发生摩擦。我在工作过程中，有些事情需要护士或助手“必须告诉我”，或者“为了不错过判断，必须对我说清楚”。

这时候，我会说：“我有件事和你沟通，你有没有时间？”首先，和她们心平气和地交谈，有时候能了解她们的意见。但是，有时候别说听听意见，就是怎么谈也谈不拢。

“啊，您那么想呀。可是我有不同看法，我觉得我的看法更合适。”

“对于那个问题，您的做法更好。”

诸如此类，好在大家都能互相迁就，共同商量解决的办法。

但是，也有好几次，无论如何交流也不能解决，根本没法平心静气。

对方怎么也不理解，或者对方生气心情变得糟糕，我就会结束这种不愉快的交流，然后在第二天主动打招呼：

“昨天不好意思，是我话说重了。”

“让您心情不好，我很抱歉，请您原谅。”

就这样，温和地打招呼，委婉地致歉。

如果你放下姿态，对方基本上也会放下架子：

“不不不，昨天是我不对。”

“我反复思索，觉得您说的还是有道理的。”

这样，对方也就有了台阶下。

所以，当你说了过分的话导致对方不愉快，无论对方是患者还是同事，自己先向对方表示歉意。一般来说，职场同事之间越是不愉快，相处起来越会感觉不舒服。

我是从贫困的乡下走出来的，又经历了战后的混乱才当上了医生，所以我没什么自豪感。

但是，相比那些不善于道歉的人，我应该算是比较强大吧。

我尽量舍弃“道歉会降低身份”“对方应该道歉”，或者“对方年轻，应该给我道歉”之类的想法。

长子一家和我住得很近，我向儿媳妇致歉也是稀松平常的事。

比如“之前对不起呀”，或者“是我不对”等等，如果有些问题不统一，我就会先打招呼再表示歉意，这样对方就不会那么生气。

随着年龄增长，年轻人或者晚辈表面上迎合我的情况有所增多，但我仍然认为大家应该平等相处。

也就是说，我会尽量抛弃“我才了不起”的想法，这样的话自己感到轻松，周围人也轻松。

此外，我还会平心静气地让年轻人“教教我这个”“帮帮我那个”。

我能用手机发邮件，也会用电脑边开电子病历边接诊，这些技能都是拜托年轻同事教给我的。

如今我有不懂的地方，也会问“不好意思，请问这个如何做？”

“啊，原来如此。我明白了，还是你们年轻人厉害呀。”

“谢谢你的帮忙，今后还多要麻烦你。”

年轻的医生、护士对我帮助颇多，我都会认真地表示谢意，所以他们每次都很乐意帮忙。

虽然自己上了年纪，有些事做起来比较麻烦，但正因为常常放低身段对别人的付出表示谢意，才能得到更多人的帮助，工作也得以顺利进行。


我会尽量抛弃“我才了不起”的想法，这样的话自己感到轻松，周围人也轻松。

14交朋友要根据自己的喜好来选择，通过权衡得失来交往是不可取的

当你想要“遵从内心而活”，你就会发现自己不会被外在多余事情所困扰。

所谓多余的事情，就是“想要变得伟大”“想被大家认可”“想拥有更多的金钱”……也就是“想更加怎么样”这种欲求。

我作为医生一直没有出人头地，但我觉得这样已经很好了。

对我来说，正是没有那种奇怪的欲望，所以我才能真心和相处舒服的人深交。

如果欲望过多，与人交往就会计算得失。也就是说，与人交往不再依靠“合得来、合不来”或者“喜欢、讨厌”这种单纯的感情判断，而是多方考虑“这个人是否对自己有帮助”“对方能否增加自己的利益”，等等。

比如讨好别人，说一些违心的恭维话，明明心里反对，表面却表

示赞同，这样做起来真的很难。甚至还有人骗起人来面不改色心不跳，有些人还会在背后中伤别人。

如果过这样的人生，就会变得孤立。越是孤立，就越想执着于金钱或名誉。

人生重要的是什么，当然每个人有所不同，不过在我看来，能与“心地善良的人”亲密交往，是非常难得的事。

如果我觉得“这个人真不错”，我就会与其亲密交往。

在我的朋友中，既有年龄相仿的医生和护士，也有年轻人，还有带小孩的家庭妇女和我的邻居。

在我看来，人际关系如同河流，我遇到的很多善良、快乐的人汇聚在我的生命中。对我而言，能够与这些人相处，是我人生无尽的宝藏。



当你想要“遵从内心而活”，你就会发现自己不会被外在多余事情所困扰。

15和那个人该交往还是远离，不要急于寻找答案，调整心理的距离感就够了

生活中总有一些不顺心的事情。

与人交往中，被别人说什么，被要求做什么，自己无法避免。

因此，我们有必要练习改变接受它的方式。

如果被人说了不好的话，就不妨想想“那家伙在家里有什么惹他

烦心的事吗？”，也许心情就会好转。

“自己有什么不好的地方吗？”

“为什么要那样说我？”

如果像这样想一些加重自己心理负担的事，只会徒增疲惫。

当然，自己肯定也有不对的时候。

如果觉得“确实是这样”，那么试着改正就好了。

但是，当你冷静下来质疑“唉，真的如此吗？”时，就没必要把它放在心上。

“肯定是想使坏。”

“就是焦躁乱发脾气。”

实际上，人太过关注别人或心生怒气，大体上都是自私的。

也许有“因爱而关注”的情况，但真正是否有爱，在被说的时候立马就会明白。

如果感到不舒服或受伤，意识到“这个人原来是这样”，那就改变与之相处的距离。

无论是费劲地想要主动交往，还是试图引起对方的关注，都显得不自然、不正常。

如果觉得“这个人竟然如此做事，那我们交往也不会太深入吧”，这时不妨试着拉开心理距离，具体做法就是“不要过多投入”。

在很多时候，不要处处在意别人的脸色。因此，从某种程度上来说，适度糊涂也是人生的一种智慧。当然，这并不是件容易的事。

我发现很多人在遇到不顺心或不如意的时候，总想着立即得出结论。无论是心理门诊还是精神科，急于询问“怎么办”的患者实在太多了。

如果是考试的话，可能只有一个正确答案，而对于生活和人际交往方面的烦恼，哪有“放之四海而皆准”的答案呢？

生老病死另当别论，人生的一切选择，最终都是以为自己负责的态度来决定。

有趣的是，前来咨询的人看似在寻找解决问题的方法，实际上无论是家庭问题还是工作中的人际关系，都是在寻求“自己想要的答案”。

不是选“0”还是选“1”的答案，应该是“喜欢就交往”“不喜欢就远离”。

如果你的想法比较极端，那么在寻求心理帮助的时候，实际上也是在寻求极端意见。

当然，即使你有了很极端的想法，也要顺其自然地进行下去。

告诉自己，不可能存在100分的人际关系，只要能对自己信任的人说说真心话，倾诉心事就好了。

如果无论如何也做不到，那么就保持物理上的距离。



如果感到不舒服或受伤，意识到“这个人原来是这样”，那就改变与之相处的距离。

16就算一个人设计好自己的生活方式，也不会照着做，因

此，人生没必要详细计划

我们常说“命运”，那么你认为影响一个人命运的是什么？

我认为，命运就是与人的关系。

在意想不到的地方，有个人突然出现带给你某些东西。特别是改变人生的重要转机，会在某时某刻突然降临。

命运，就像我向大家讲述的一样，我成为一名精神科医生完全是偶然的。

比如，我无法胜任结核晚期病人的护理工作，正处于烦恼之际，偶然碰到一位朋友，我才有机会到精神医院工作。

在那家医院，我遇到了恩师金子教授，他是一位高雅温和的长者。

“只要自己存在，就要带着一种包容力让别人平和下来。让自己成为别人愿意自然而然打开心扉，找你倾诉烦恼的精神科医生。”

金子教授教给我很多东西，总的来说就是上面这句。不仅仅是他的工作方式和知识，就连做人都让人尊重，他是一位真正的人生导师。

现在想来，此生真是奇迹。如果重新走一遍人生路，决然不会和现在一样。

人生就是你无论怎样计划，不同的时候仍然会出现不同的问题，或一致，或偏离。因此，没必要事事都计划好。

我之所以说与人交往不要权衡利弊，原因就在于此。没有必要勉强与不想交往的人交往，而且实在不想与之接近，就保持适当的心理

距离。

我这么说，并非否定人的努力。决定“想要这么做”，那就为之努力，我认为这是既重要且必要的。

只不过，努力并不意味着“必须如此”，更不意味着因此变得顽固、偏执而丧失柔软性。

一旦丧失了柔软性，自己的痛苦就会增加。

当你想到“自己这么努力，为什么没有得到回报”，也许对待别人就会变得苛刻。

如此一来，本来意想不到的人和事就不可能遇到，可能的好机缘也会失去。

归根结底，人还是不能欺骗内心。如果不断地迷失自己，又不断地给自己增加多余的负担，顺利的事情也会变得不顺利。

倾听别人的意见固然重要，但并不意味着要完全听从。

从别人那里获得的机缘，该如何利用起来呢？这一切并不能靠别人，只能由自己决定。

我认为最重要的是“诚实地对待自己的心”。

当你想到“自己这么努力，为什么没有得到回报”，也许对待别人就会变得苛刻。

故事 3

为什么精神科医生成为我的终身职业

1953年4月，恒子老师在奈良县立医科大学担任精神科医生助手。

当初，她觉得“无论进入哪个科室，学点心理学总没坏处”。

回忆起来，恒子老师说：“在当时，女人当精神科医生，会被别人认为是奇怪的人。”

大部分精神医院在战火中被烧毁，当时全国只有4000张床位。此外，社会对精神患者也存在严重的偏见。

因此，那些发出怪声、游离胡闹的重症精神病患者，都被监禁在自家的禁闭室。所谓禁闭室，就相当于“监狱”，一般是农家放置东西的仓库，1～2张榻榻米大小，设有栅栏。患者居住在暗无天日且不卫生的环境下，提供的食物只能保证他们饿不死，多数患者遭受着非人的对待。

1953年，床位增加至3万个，但需要入院的患者却多达35万，因此更多的患者仍然只能被关闭在禁闭室中。

当时，精神科医生的工作内容之一，就是寻找被监禁在禁闭室的精神患者，然后将其送往医院。

“去禁闭室寻找精神患者，常常需要和男性一起，这样才能确保没有危险。如果遇到情绪激动或有暴力倾向的患者，警察也会参与制止。”

“被关入禁闭室的患者都比较衰弱，他们接触到久违的外面世界，似乎非常高兴。我最初做的工作，就是把他们带到医院，让他们理发、洗澡、换衣服。”

也许是这个原因，别人才会觉得恒子老师等精神科工作者都是“怪人”。

但是，这么辛苦的工作，老师是如何坚持下来的呢？

这离不开招聘老师进医院的金子仁郎教授的影响。



当上精神科医生的恒子老师

他不仅是恒子老师的上司，而且给无依无靠的恒子老师介绍住所，他是一个“温和且智慧的绅士”“从来没有高声讲过话，是个胸怀高尚的人”。

对科室的人，金子教授常说：“精神科医生，不仅仅是提供治疗，更主要的是为患者提供援助，让他们重拾自信。”

“精神科医生主要是从旁指导，引导病人恢复治疗，但同时又不仅限于治疗。比如要鼓励患者，让他们觉得自己有进步，做得很好。这种治疗，绝不能仅靠单方面的努力就会起效。”

在金子教授手下工作了3年，恒子老师被金子教授的教导深深地影响，因此决定一生都从事精神科医生这份工作。



第4章： 让心归于平静

17对未来担心也没用，你有忽略眼前的事吗？我只关心眼前的事

人为什么会感到不安？大多数情况下，这种不安是因为对未来考虑太多。

对于不可预见的未来，一想到“该怎么办”“发生不好的事该怎么处理”“失败了该如何应对”时，就会感到不安，甚至失眠。

我打心底里认为“忧虑未来于事无补，谁也无法预料未来”。

对于经历过战争及战后混乱的我来说，从未想象过会有这么富裕的时代，也不敢相信自己能工作到这把年纪。有谁能想象出这样的情

况呢？

当然，有很多事情亘古未变。比如，每天都有晨昏，肚子饿了要吃东西。但是这些都和时代没有关系。

总是在意未来的事情，殊不知未来可能不会让你如愿以偿。

我认为，只要想清楚今天一天的事情就可以了。

当然，只要你活着，各种偶然的情况都有可能发生，如果想着“到了晚上先睡觉，第二天早上再思考”，我很快就能入睡。

第二天早上，心情就会发生变化，想法也可能与之前不同。到了公司，工作中发生的事常会与之前预想的背道而驰。

拿家事来说，我的丈夫是酒鬼，孩子体弱多病，还有很多事让我烦恼不已。

即便如此，我还是该吃就吃，该睡就睡，好好对待生活，这样大多数让我烦恼的事情都会消失。

无论如何，不要忽视你面前的事情，这是最重要的事情。自己的工作也好，孩子也好，家务也好，不管怎样都不能让眼前的生活过得凌乱落魄。

对我们来说，当下有很多事情要做。我们的担心，更多是做完这些事后不知道该干什么。

其实，当你努力做好当下的事，你会惊喜地发现你的担心已经烟消云散。

虽然这样说不好，但我觉得人一旦闲下来就容易想很多负面的事情。

如果你常常思虑过多，不如回到当下，做你最应该做的事情。



自己的工作也好，孩子也好，家务也好，不管怎样都不能让眼前的生活过得凌乱落魄。

18痛苦会成为今后重要的经验，所以一次也不要浪费

人生总会遇到不愉快的事。有些事能靠自己解决，而有些事我们无能为力。

我们的困扰主要来自于后者。对于千方百计也解决不了的事，要怎么办才好呢？

拿我来说，这类问题，比如战争和家庭环境，都是我不能改变的。

我生完孩子后，过了一段时间家庭主妇的生活。每天沉浸在家务和带孩子中乐此不疲，我甚至想“就这样完全融入家庭生活也不错啊”。

但是，后来有些工作上的事情突然需要我处理。恰巧那时住在广岛的父母来到我这里，对我说：“我们来带孩子，你去上班吧。”就这样，我又被推到了工作岗位。

回到单位后，工作格外忙碌，因此我花在家庭的时间逐渐减少。

就这样，不知不觉间父母开始承担我们家的所有家务。丈夫脾气不好，晚上出去游荡的次数越来越多。我的工作量不断增加，为了生活也不敢辞职，我本想照顾孩子，但也只能一心投入工作。

所有的节奏都不合拍，但我也无法逃脱。现在想起来，那时候可

真是煎熬。

人毕竟是伟大的，无论遇到什么样的环境，都有可能坚定地认为“这就是自己的人生”，然后顺其自然地走下去。

任何事物都有两面性，痛苦的经历可以扩展人的本性，就像肌肉可以锻炼、拉伸一样。

如果今后有了痛苦的体验，这也可能是学习“新事物、新看法”的重要时机。

原本，人就是一种强大的生物。

有时候看似一切归零，实际上也可能是新的起点。等事情过后，仿佛“凤凰涅槃”般重生，你就会觉得“以前的苦恼简直不值一提”，或者感到“自己怎么一下子变厉害了”。在这样的过程中，人生会变得更轻松。

不管怎么说，大多数事情都会得到解决，人生只能笑着走下去。

即使遇到困难，只要该吃就吃，该睡就睡，保持身体健康，坚持努力，很多问题就会迎刃而解。

所有的经历都是有意义的，如果你有这种真切的感受，在关键时刻就会更努力工作。


大多数事情都会得到解决，人生只能笑着活下去。

19接连发生不顺的时候，也不要停下脚步，停下来就无法前进

世间之事是无常的，人生自然有起有落。

对任何人来说，可能都会碰上“总也不顺利的阶段”。

比如本来觉得应该有好事来临，结果却发生了意想不到糟糕的事情，喜与忧的瞬间转换，让人心里难以接受。诸如此类的事件，可能会在一段时间内接连发生。

当人处于旋涡中，当然不会好受，但也不要担心。因此无论如何，什么状况都不可能持续一生。

人生如同登山，有平地也有高峰，有平坦大道，也有陡坡坎途。

如果总也不顺利，那么你就要意识到，“人生本来就是这样”。“不顺”不只会光顾你的人生，我接触过各种各样的人，不管什么样的人都会经历不顺。这时，我们不妨学着练习“逆境中的生存之道”。

我认为这是人生的必修课。那么，一连串的不顺降临后，我们该如何做呢？

首先，我的建议是不要停下现在的脚步。

做什么都不顺，干脆辞掉工作待在家里，或是看电视、玩游戏来打发时间，或是借酒消愁、暴饮暴食来毁坏身体。

这样就是止步不前。这样做，只会让转机离你而去。

如果不因此止步，安稳地过日子，你建立的人际关系还可以维系下去。这一点至关重要。

我们无须做超越极限或勉强自己的事。遭遇不顺，心情也会变得糟糕，这时候可以找让自己感到毫无心理压力的人去倾诉，同时尽可能不给自己增加工作或学业上的额外负担。

在逆境中，比起大干一场的努力，慢慢调整更切合实际。

如果用尽全力相当于100分，那么这时候只要用60分的力量就可以了。按部就班地好好工作和生活，就能把握转机。

一旦过于纠结“为什么这么不顺利”，思想就会变得偏激。因此不要太在意，只要对别人的话和眼前的事说：“好的。”

这时候也可以尝试学习一些新东西，最好是不会让你感到吃力的事情。

如此一来，你无须改变自己的节奏，按照正常的步伐认认真真地去做，就会逐渐步入正轨，在不知不觉间走出低谷。

其实，在“不顺利的时期”也有很多小事情进展“顺利”。比如，你没有遇到巨大灾难，你的家人都健康快乐，你能吃到美味的食物，你有相处不错的朋友，等等，幸福的事情还有很多。

总之，当你感到“不顺”的时候，你要意识到“这只是我人生中第一个或第二个不顺”，不顺的事在人生中经常会遇到。

如果在逆境中丧失理智，就容易迁怒家人或朋友，也可能经常犯同样的错误。

如果实在静不下心来，那就想想你在意什么，然后用笔写在纸上。

慢慢分析“自己为什么那么在意”，或者“自己真正想做什么”，以客观的眼光看待问题也是解决问题的方法。

也许刚开始尝试并不能解决问题，但是当你发觉“啊，这样下去心情可能出问题”时，就会豁然开朗。

心情开朗之后，你就会想通“虽说如此，但做与不做又能如何”，

从而更容易转变自己的视角和注意力。在这个过程中，你最终会找到适合自己走出困境的方法。



如果总也不顺利，那么你就要意识到，“人生本来就是这样”。

20晚上好好睡觉，确有急事时快速处理，其他一概不管

保持心平气和的另一个有效方法，就是“工作时间以外，不考虑工作上的事”。

很多人在工作结束后依然考虑工作上的事，让自己背负着巨大的压力。

所以，在非工作时间，尽量不要考虑工作上的事。

也许有人会说“我做不到”“我很烦恼”，那么接下来我就告诉你如何分辨什么该做、什么事不该做。

当你忙得不可开交，觉得“那个事还没做”“这件事必须做”的时候，你扪心自问“这件事真的是必须要想”，或者“那件事真的是必须要做吗”？

这种情况不局限于工作。

预想未来并做出适当的准备的确十分重要，但是你要知道，“你担心未来解决不了的问题”，现在也解决不了。

诚然，在某件事情发生之前，事先做好应对之策值得称赞。无论是发挥众人的智慧，还是请教别人，甚至是依靠自己的力量，都可以找到解决的办法。除此之外，对于不确定发生、模棱两可的事情，就

当它不会发生，然后泰然自若便好。

听起来有些“神经大条”，但按照事情本来的样子对待不是正好吗？

这就是日常生活的思维习惯。因此，你要逐渐养成回家即休息的习惯。

我在回家之后，通常一边吃饭一边喝点酒，吃完饭小憩一会儿，然后洗澡后立即睡觉。

说到喝酒，通常是一两杯红酒或一瓶啤酒，我通常是看心情决定。

即使遇到一些大事，我还是会先上床睡觉，并告诉自己“等明天醒来再考虑”。

晚上大脑比较疲惫，即使花费很多心思，往往也很难想出好点子。

可是，美美地睡一觉后，大脑的疲惫一扫而光，思路自然清晰不少。

人毕竟不是夜猫子，只有用清晰的头脑思考，才会有新的、积极的想法出现，看待问题的角度也会发生改变。

换句话说，人的大多数烦恼，很多时候是把像“1”一样的简单事物，想到了“10”或“20”。

你可能把问题想得过于复杂，实际上在周围人看来没什么大不了的。

如果你出现这种情况，就命令自己“停止思考”，轻轻松松地看会儿电视。我们家电视机里存了大量我喜欢的节目，我会在晚上尽情地

享受。

饮酒过多会导致酒精中毒，但是一两杯会帮你放松神经。

有些无论如何都解决不了的问题，令你烦恼不已，甚至把你逼入绝境。但是不管怎样，回到家后立即切换大脑和思维，让自己安心休息。

在非工作时间，尽量不要考虑工作上的事。

21“没有自信”并非坏事，盲目自信才是最危险的

最近总听到有人抱怨“自己没自信”。

也许是受到西方思想的影响，大家都觉得自信很重要，但是果真如此吗？

所谓自信，是原本做不好的事一点点取得进步。　比如，考试顺利、工作出色等，这些都是在日积月累中一点点逐渐获得的。

也就是说，自信不是稍微“改变一下思维方式”就能获得的东西。

因此，如果想盲目建立自信，结果往往事与愿违。

相反，如果你试图改变固有的思维方式，你可能会觉得“为什么我这么没自信”，结果费尽心思，也只能徒劳无功。这种做法，并不可取。

在我看来，“拥有自信，就能没有烦恼”并不符合逻辑。

人的一生都处在变化之中。一段时间内可能顺风顺水自信满满，但几年后也许会遭遇一些困难，让你觉得“为什么这么不顺利”。人生

就是这样。

自信绝非一成不变的，我们只能在某一段时间或某一领域经历它。

比如说运动员，他在接受采访时会自信地说出很多话，这种情况往往是他“缓解压力，他肯定是一名出色的选手”。至于他是否真的有自信，我们不得而知。

相反，“把压力作为负担的人”如果模仿他的做法，可能效果并不好。要知道，人各有所长，这点需要我们牢记，你一定有自己的发光点。

顺便提一句，要问我有没有自信，我只能回答“不太清楚呢”。因为有些事我能做好，而有些事压根儿做不了。

即便这样，今后我也不会试图改变自己，因为我认为没有绝对的好或坏。

因此，重要的是好好把握自己的性格，了解自己的喜好，而不是建立自信。

比如，在很多方面都小心谨慎的人可能不擅长表现，但却会赢在细节方面。反之，大大咧咧的人可能不拘泥于细节，但可以开朗地谈论很多欢乐的话题。

如果你也按照这样的想法审视自己，你就会客观清晰地认识到自己的长处和短处。

对于擅长的事情努力去做，对于自己不擅长的事情也不要勉强。

对于一些必须要做的事情，你也许不擅长，那掌握到最低程度就可以。

大概在10年前，我面临着从手写病历转变为填写电子病历的困难。说实话，当时我快80岁了，连电脑都没碰过。

我觉得“遇到大麻烦了”，经常往返电脑室，让身边的护士教我如何操作。就这样，我掌握了基本的操作方法。

时至今日，如果遇到类似问题，我也会大喊一声“我不懂，请来帮帮我”，这时候护士就会过来帮忙。

类似这样，世界处于不断变化中，能做的事不必说，不能做的事随时都有可能产生。

金无足赤，人无完人。包括我自己在内，世间并不存在绝对的自信，所以从一开始就要思考应对新浪潮的方法。

遇到不懂的事，就说“我不懂，麻烦你了，请教教我”。

遇到不明白的地方，就说“我不明白，请你告诉我，我会学习”。

遇到做不了的事情，就说“我做不了，请告诉我如何做”。

这种坦率的做法，才能使生活简单化。因此，没有必要过于自卑。

“这件事我做不了，请你帮帮我”，或者“我不太会做，你能不能帮我一下”，人类社会的基础就是互相扶持。

面对没有自信的事情，一定要真诚坦率。这对于获得平静的生活是很重要的事情。

22从悲伤或打击中走出来，要依靠“日药”而非建议

在咨询的过程中，经常有人告诉我："想起那个人，我就气不打一处来。"或者："过去的伤感涌上心头，我懊悔又悲痛，但什么也做不了。"

不愉快的事情，特别是愤怒、懊悔的事情，确实很容易憋在心里。我们的情绪，自然容易受到这些事情的影响。

要知道，痛苦与伤心，其实也是与生俱来的东西。人活着，肯定会经历苦难。

在人生中，每当你想起这些事情，总会不禁失落或焦虑。因为过去无法改变，过去也无法抹去。

一切，只有靠我们自己开解。

对于一个痛苦和懊悔的记忆十分深刻，经历的打击很大，情绪起伏明显的重症患者，一般先让其服用镇定剂之类的药物控制病情。

但药物毕竟不能彻底消除患者心中的记忆，更无法让患者忘掉过去。

最终，我们还是要想办法，一点一点地淡化他们大脑中的负面记忆。

以我的经验来说，尽量减少胡思乱想，不要闲着，而是让自己忙碌起来。

如果过多增加工作量使自己疲惫不堪，不妨尝试一些新鲜有趣的事情，不管是学习还是运动。如果喜欢与人交流，那么就增加与人快乐交流的时间。

试着扩大交际圈，探索未知的世界，都会给你带来别样的体验，这样就不容易记起那些烦心的事情。总而言之，不被负面情绪影响的

最大秘诀就是好好生活。这种“药”不会立即生效，它需要日积月累才会发挥作用。

人生中精神饱满的时光非常有限，不要过多地停留在过去的阴影中。



痛苦与伤心，其实也是与生俱来的东西。人活着，肯定会经历苦难。

23人很难不与他人比较，即便健康有活力的人，未必没有烦恼

“比较”既有好处，也有不好的地方。与人相比，为了不输可能会更努力。另一方面，比较可能会让自己羡慕别人，同时会产生为什么自己如此不幸的想法。

从这一点来看，我总觉得“比较”带来的坏处较多。

有的人与别人比较后，突然觉得十分失落、焦虑，甚至徒增嫉妒和痛苦。

要说比较，首先要比的可能是家庭环境、学校教育、工作条件、时代因素等。因此，“比较”在某种程度上是无奈之举。比如说在餐厅，你自然会看到其他餐桌上的菜肴，“看起来很美味呢”，想不比较也很难吧。

因此，不要认为“非比不可”，而是在认识到“比较往往是无奈之举”的基础上，让自己清晰地认知到“不比较也可以”。

众所周知，无论看起来条件多么优越的人，无论多么优秀的人，

他也会有自己的苦闷和烦恼。

你觉得别人比你好，但把你放到他的位置上，你会发现他的烦恼。也许他人“烦恼种子”的数量，比你现在痛苦的事情更多。

我曾有一位患者是公司老板，尽管他的公司一直处于盈利状态，但他身心俱疲。

除了必须承担养活公司员工和家人的重担，还要面对销售额、人际问题以及无法言说的孤独与不安。

此外，还有一个长得漂亮、自由独立，而且丈夫优秀、孩子乖巧的女性，她由于受到好朋友的嫉妒，友谊因此分崩离析，她自己还曾一度失眠。有的女性虽然嫁入豪门，但因婆媳问题闹得不可开交。诸如此类的案例，我接诊过不少。

表面看上去风光无限的人，其实他们承担的责任更大，立场以及人际关系更复杂。因此，他们遇到的问题和承受的压力，比旁人看到的要多得多。

也就是说，不管去哪，不管变成什么样的人，你都会遇到烦恼。无论处于什么地位，生命中的苦难和烦恼都会随之而来，不管你是谁。

因此，和别人比较让自己陷入失落、嫉妒中，实在毫无意义，这只会消耗你的精力。

你不妨这么想：“我很辛苦很累，但你一定也很辛苦，说不定比我还痛苦呢。”

表面风光无限的人，都经历过无数风雨，在痛苦中不断挣扎着前进。

有些人看起来很强大，但在遇到困难的时候也是很艰难的。

在一步步的探索中，逐渐摒弃“为什么要这么烦恼”，或告诉自己“不要在意失败”，然后冷静应对，才能达到自己的目标。

如果你没有认识到“某些问题原本就是与生俱来的，是没有办法解决的”，那么你的烦恼会接连不断；如果能客观地处理好“眼前的问题”，那么花在烦恼上的精力就会向其他方面转移。

无论是家庭还是职场，追根究底都不是什么大不了的事。因此，眼光向前看，尽可能保持乐观！

24不得不努力的时刻，一定会到来。所以，如果不是这样的时候，就无须太过努力

长期工作，有时候会遇到超出自己能力范围的工作或角色。

我就经常被要求做一些“对我来说很困难的工作”。

对于做不到的事情，我会拒绝；但是对于“能不能做，如何做”这类模棱两可的事情，我一般都会乐观地想“先应承下来试试，不行的话再想办法”。

在我的印象中，怀疑“能不能做”的一些事，真正去尝试之后，往往会获得成功。

我刚当上精神科医生不久，政府在全国大规模兴建精神病医院。

早些年，原本就很少的精神病医院因战争被毁坏，很多患者住在家里的库房、储藏室之类的地方，过着悲惨的生活。

我的工作就是负责把这样的患者接到医院，多的时候要担任约80

位患者的主治医生。

这是我承受的极限了吗？我一边思索着一边进行，最后也做到了。

当然，我做不到的时候，也会求助于别人。也就是说，在自己力所不能及的时候，我会寻求他人的帮助。

70岁的时候，我受聘到诊疗所担任管理医生的工作。我曾想，这个岁数了我还能干多久呢？然而，我却在那里持续工作了7年。

不过，我觉得对自己不要太过苛刻。

不要事事都想咬紧牙关挺过去，只要抱着“今天这样做基本就可以了”的态度，日复一日地坚持积累。

只有这样，你才能在事情“有点麻烦，不知该怎么办”的时候，依靠健康的状态，在关键时候做出正确判断。

在我看来，人在身体健康、精神饱满的状态下，接受具有一定挑战性的工作，成功的可能性更大；反之亦然。所以，在身心疲惫时，尽量不要给自己增加额外的负担。

为了面子，或者想比别人挣更多钱，让自己做出各种牺牲又有什么意义？

没有健康，一切都等于零。

在这个物质极大丰富的和平时代，很多人因睡眠不足或极端饮食而引发健康问题。

其实，保持良好的睡眠、均衡饮食以及调整身心，这才是一切的源泉。

好吃的东西适量吃，饭食、蔬菜、酒也要适量。只有把握好适量这个度，“还想吃”“还想喝”的欲求就会降低。

一定要珍惜自己的身体，因为身体第一，工作其次。


不要事事都想咬紧牙关挺过去，只要抱着“今天这样做基本就可以了”的态度，日复一日地坚持积累。

故事 4

从结婚、生孩子、当家庭主妇到重新上班

在奈良医科大学精神科工作五年后，同行朋友给恒子老师介绍了一位对象。那一年，她27岁。

那时候，恒子老师的工作很累。她的老师金子教授被调到了别的大学，同一科室的医务人员也都四散离开。科室一下子变得一团糟。

正在她深陷失落，感到“一切都变了”的时候，同行朋友给她介绍了一位对象。对方比她大五岁，是一名耳鼻科医生，叫中村三雄。

看到娇小淳朴的恒子老师，对方一见钟情，便提出“一定嫁给我”。恒子老师也觉得他人不错，便承诺和他结婚。

“我对他的好感，超过了普通的恋爱感情。和他结婚的话，一家人可以郊游、登山，肯定会很快乐。带着这样的期待，我决定嫁给他。”

恒子老师原本也有早点结婚的想法。另外，周围的老医生也曾多次告诉她：“你作为精神科医生，如果没有婚姻和育儿经验，你无法真正了解患者的烦恼。”

就这样，他们举办了简单的结婚仪式，开始了崭新的生活。不久，她竟然发现丈夫原来嗜酒如命。

“总之，他是在一家喝完又去另一家喝。作为耳鼻科医生，他能够认真工作，但是每天下班之后，就和一帮酒友到大阪街头喝个不停。我还是太单纯了，一开始我太大意了。”

结婚第二年，恒子老师怀孕了，1957年长子顺利出生，老师的工作因此一度中断。

对老师来说，“不工作的日子”开始了。“家庭主妇的生活对受尽工作之苦的恒子老师来说十分快乐。她可以一边带孩子，一边在方便的时候和同龄宝妈们去购物，甚至一起做饭。

两年后，第二个儿子出生，她把更多的精力投入到了孩子身上。

“我并非对医生这一职业那么热爱，这样照顾孩子也不是坏事。等孩子长大一些，我也可以到医院干点兼职，让自己悠闲一点儿。”

后来，国家在精神医疗方面提供支持，全国大规模建立精神病医院，也出现精神科医生短缺的问题。

那时，恒子老师每隔一两天就会接到原单位的催促电话，让她赶快上班。

“不行呀，我想上班，可是孩子还小。”正当老师为此烦恼的时候，却得到了意想不到的援助。

原本住在尾道的父母，说想来大阪与她同住。

“你好不容易才当上医生，待在家里太可惜了，你应该努力工作为社会做出贡献。”记忆中几乎没有感受过父母之爱的恒子老师，父母说的这番话让她大吃一惊。



生完孩子后回到工作岗位的恒子老师

“现在看来，那时候父母来大阪也是没地方可去了。他们疼爱的儿子去了德岛和东京上大学，父亲也退休了，有了空闲时间。”

一方面被外界意想不到的力量推动着，另一方面丈夫也告诉她“你要工作的话，我可以和你爸妈一起生活”。

就这样，在多方面的敦促和支持下，恒子老师于1963年在贵信山脚下的精神病医院再次成为一名精神科医生。

不过对老师来说，这也是她艰辛生活的开始。



第5章： 生活和工作的平衡之道

25工作质量不完美没关系，调整思路也可以，关键是不要中途放弃

如何处理好工作和家庭的关系，这是大多数人都关心的重要问题。与以前相比，现在的职场氛围、男女思维方式都发生了很大改变，然而在现实生活中感觉艰辛的人似乎依旧很多。

在孩子还小的时候，自己的时间往往会被挤占，工作精力也会受到影响。

很多事情，往往达不到自己的预期。

很多女性会有这样的烦恼：“无法按照预期完成领导交代的工

作，往往落后于同事。由于孩子发烧等突发问题，也会给工作带来麻烦。在育儿方面，也没其他妈妈那么细心娴熟。”

自己明明有理想，却无法实现，从而使自己丧失自信，心情焦虑。对于认真负责的人来说，这种感觉真的很痛苦。

但我认为，为什么非要达到理想的状态呢？这么做又是为了谁？

其实，不完美也是可以的。

世间不存在完美的事情。看似完美的人或事，当你深入了解后可能会感到诧异。这样的例子，不胜枚举。

我的丈夫就是这样，工作以及因工作建立起来的人际关系也一样。无论外表多么光鲜，打开盒子，谁也不知道会冒出什么东西。

每个人都有不能对别人诉说的事情。因此，请放弃“希望万事都朝理想方向发展”的想法，转换思维，思考“如何做才能推进事情顺利进行”。

拿我自己来说，从长子出生到次子长到5岁这一阶段，我一直承担着家庭主妇这一角色。

对于带孩子，我基本上都是按照自己的想法去做，感觉结果应该在平均值以上。

我对工作没有那么高的期待，觉得这样下去做个全职妈妈也可以。

但是，医院人手不足要求我赶快回去，那时刚好父母从乡下过来，告诉我“他们可以住过来，让我去上班”。就这样，我被“强迫”回到了工作岗位。

一回到医院，工作排山倒海而来。没办法，照顾孩子的事情只能

全部交给父母，现实和理想差距很大。

我也曾思考为什么会这样，但现状并未立即发生改变。

当我琢磨自己能做什么时，发现可以尝试“两者都不放弃”，即家庭与事业兼顾。

做自己力所能及的事情。当我决定这么做时，也是一种自我解脱。

现在回头来看，我认为有很多地方可以达到平均分；最糟糕的时候，只要避免不及格就可以。根据这样的判断，我觉得“根据实际情况不断摸索”比较适合。

在我看来，与其追求完美而挫折不断，不如以笨拙的方式坚持下去。

制定一条界线，确定“超过这条线就可以”，就会努力进取以确保成绩不低于这条线。这样，即使中途出现问题也没关系。切换成这样的方式后，以后的生活就会变得很顺利。


与其追求完美而挫折不断，不如以笨拙的方式坚持下去。

26家庭和睦比什么都重要，只要守护它，其他都会慢慢变好

我在工作时，最担忧的就是“家庭和睦”。

如果家里发生纠纷或家庭氛围不好，就会影响孩子们的心理状态。

比如夫妻吵架、婆媳关系不融洽、家庭成员之间关系紧张等，孩子就容易出现不想上学或走上歧途，甚至导致心理障碍。

这个规律，从古至今都未改变过。

尤其是孩子的母亲，如果母亲的情绪不稳定，孩子的精神状态就会受到影响。

我结婚后就有了孩子，即使遇到自己不喜欢的事情，还是会为了孩子，把家庭和睦放在第一位。

不要因为一些无可奈何的事情而发生争执，而是让家庭氛围保持平和。

家庭和睦不仅仅对孩子颇为重要，对父母也很重要。

如果孩子生病或走上歧途，父母心神不安，也就无法好好工作。

父母的心情会扰乱孩子的内心，孩子的波动反过来又会反弹给父母。

我多次提到，我丈夫把钱都花在了喝酒上，所以为了生活费，我不得不工作。

那时候，周围的人都不太理解。他们觉得有个当医生的丈夫，自己还要如此拼命，实在不可思议。

在没有其他选择的时候，如果能下定决心就一定会找到出路。我觉得人生就是这样。

有多种选择的时候我们往往左右瞻顾，当“只有一个选择”的时候，反而会意外地突破现状。如果你意识到人的强大，你的心情也许会轻松一点。

纵然如此，带孩子的辛苦也毋庸置疑。通过与患者或职场年轻女性聊天，我深知这个时代有很多单身妈妈，在孩子还小的时候，她们需要处理工作和家庭的关系，极其不容易。

当你为“我如此拼命，为什么事情偏偏不顺利”而烦恼不已时，该放弃的时候，果断放弃就好啦。

无论是孩子还是家庭，不要试图追求完美，保持一种细水长流的态度，结果会更好。

其他家庭都这么做，世间大众都这么做。不要去和别人家比较。那么，“我们家这样，实在是没办法”的想法就不会纠缠你。

一旦你总想着“为什么只有自己这样”，你的焦虑就会累积并影响孩子，然后再由孩子反过来影响自己。意识到这一点，你就会改变你优先排序的方式。

追求完美只是父母的一厢情愿，和孩子的幸福并无多大关系。

为了孩子的健康成长，与其为设立高远的理想不能实现而苦恼，不如平和欢笑地与孩子好好相处。

即使父母给予不了孩子太多，孩子只要感受到父母在竭尽全力用爱守护着他们，他们就会安心地努力进步。

当然，养育孩子不可能持续一辈子，带孩子也有疲惫的时候。当将孩子养育成人后，你的人生还很长，而且会很有趣。

这样的生活，也很值得期待呢。



父母的心情会扰乱孩子的内心，孩子的波动反过来又会反弹给父母。

27 人生常常需要忍耐，思考可以轻松忍耐的方法

上文中我曾提到，为了孩子也好，为了工作也好，为了生活也好，家庭和睦是最重要的。

即使我觉得丈夫有问题，但我决定不和他离婚。

如今，单身妈妈和单身爸爸并不稀奇，但在以前却是不太被接受的。对单亲爸妈来说，一个人面对各种社会问题确实不容易，还会受到“那个家庭的孩子肯定有问题”的质疑。这也不利于孩子的成长。

这就是我决定不离婚的原因。

然而，一味地忍耐会带来极大的痛苦。要忍一辈子，想想都不寒而栗。对此，大家不妨制定一个明确的目标：“在孩子的结婚仪式上，你们俩并肩而立致辞，就还是夫妻。”

确立了这样的目标，那么即使夫妻关系、家庭生活出现危机，也会有一种超越矛盾的勇气，觉得这些都是“小问题”，或者“终会解决”。

话虽如此，现在离婚的人基本上不考虑设定什么共同目标。

现在的家庭比较自由，双方父母可以帮忙照顾孩子，所以一般情况下最好不要离婚。如果非离不可，则取决于具体情况。

我认为，不仅仅是夫妻关系，在需要忍耐的时候，可以制定界限来尝试解决问题。

如果之前约定好了，之后出现一些伤痛、疲惫，也会变得轻松一些。

生活如果没有目标，就会变得懒散。一旦决定“今天这样做”，生活一下子就会张弛有度。

人生常常需要忍受。如果能尽可能避免烦恼当然最好，但是有些问题由不得自己，所以也不知道会变成什么样。明白了这个道理，就不要试图“不再忍受”，而是思考“同样的耐心，如何才能轻松一些”。

就我自己而言，家庭问题能忍耐就忍耐，工作方面能放松就放松。

无论是护士还是其他同事，只要我觉得“和这个人相处得来”，我就不会顾忌身份、关系，和她们友好相处。

我和同事经常在工作之余说说丈夫的坏话来缓解压力。当孩子长大后不用我太操心的时候，我也会和她们一起登山，放松身心。

同事之间可以建立良好的关系，一旦拥有这样的关系，不仅可以缓解来自家庭的压力，工作起来也会轻松许多。简而言之，工作在某种意义上可以成为我们的休息场所。

我非常推荐大家和同事一起出去玩，你可以发现同事在工作之外的真性情，也可以与趣味相投的人成为好朋友。

同事中可能有我们喜欢或讨厌的人，一天中大部分时间都要在职场度过，还是心情舒畅地工作比较好。人际关系的好坏，是影响心情的重要因素。

这样若干年后，“在孩子的结婚仪式上，你们俩并肩而立致辞，就还是夫妻”这一目标，就有可能实现。

我当时定下这个计划的时候，眼看就要和丈夫离婚了。可是实现目标后，却发现丈夫上了岁数后性格变得温和，酒量也减少了，变得更加成熟，于是心境改变了，就觉得“还离什么婚呀，真麻烦”。



生活如果没有目标，就会变得懒散。一旦决定“今天这样做”，生活一下子就会张弛有度。

28所谓育儿，其实也是成长

当我打算把精神科医生作为一生的事业时，很多同行前辈多次叮嘱我“精神科医生最好有结婚、育儿的经验”。

就这样，我结婚并生了孩子，然后想着终于可以积累这方面的经验啦。

将什么都不懂的孩子培养成优秀的大人，普通的方法肯定无济于事，因此育儿过程对我来说需要面对很多挑战和问题。

说起来，不顺利的事接踵而至。有的是突发事件，有些事令人感到心烦，还有的事让人心生不安。总之，自己想做的事情，怎么也抽不出时间。

正是在这样的过程中，我学会了如何控制自己的情绪，调理自己的身体，然后怎么处理自己和家人以及朋友之间的关系。作为母亲，通过育儿我也学到了许多东西。

这些都是我工作及后来人生的巨大财富。

说到底，人通过“培养孩子”，其实也是在培养自己。

比如，一个人口头上说什么并不会有太大改变，如果不是他发自肺腑的话，就不足以影响到他的内心，也不足以改变他的行为。

同时，提醒别人的事情，自己如果做不到，更加不好。即使是孩子，也会看穿大人的一言一行。因此，要想改变孩子，首先得改变自

己。这样，通过育儿，也会注意到自己一些为人处事的方式。

育儿基本的原则是，对待大人和孩子一视同仁。

有的人珍惜自己的人生所以不要孩子，有的人不想担责任所以不带下属，每个人都有不同的想法，但是我认为培养他人是一种很好的经验。

特别是在带孩子方面，每个人投入的精力不同，但毕竟其中也有许多欢乐和欣慰的时光。

从一个刚生下来只会哭泣的孩子，到一个人学会走路、说话、上学，然后经历青春期长大成人。孩子成长的每个过程，比任何一部动漫或电影都令人感动。

育儿过程，就是让自己越发优秀的成长过程。养育孩子，也是成长。 可能有人不同意我的看法，但我还是希望身体健康的人，尽可能生个孩子，并将他们养育成人。



育儿过程，就是让自己越发优秀的成长过程。养育孩子，也是成长。

29对于养育孩子，比起技巧，更重要的是行动

关于养育孩子的话题，女性的烦恼比较多。

当我深入了解后才知道，其实她们真正关心的并不是孩子。

有的父母是为了自己的虚荣心，或是社会的衡量标准，原因各种多样。他要么在意别人家的孩子都在干什么，要么在意与别人家孩子相比自己家孩子怎么样，这些都是没有正视孩子本身。

我认为，培养孩子没有必要和其他人一样。为了孩子的未来发展，想让孩子在什么年龄段学习什么，这些都是次要的。

最关键的是，父母应该真心为孩子的幸福考虑，并付诸行动。这样做，才能将爱传递给孩子。

即使你工作很忙，也要尽可能以某种形式，让孩子感受到“我一直在关心你”。如果你这样做了，孩子一定会感受到父母的用心。

即使你不心灵手巧，也没有奇思妙想，但如果有时间，就尽量亲自动手做饭；尽量多陪在孩子身边，当他们想找你聊天的时候，认真倾听；不要把孩子只当作小孩子对待，多尝试和他们一起思考，时不时问他们“你会怎么做？你是怎么想的”之类的问题。父母对孩子的爱就是这样日积月累的。

令人不可思议的是，孩子能够感受到父母是真的为自己着想，而不是只停留在形式上的关爱。

无论你在孩子身上花了多少时间，为了培养他花费了多少钱，或者做了多少看似了不起的事情，如果你的目的是为了面子或社交，其实很容易被孩子看穿。

有不少前来咨询的父母，喋喋不休地发牢骚“孩子什么也听不进去”，或者孩子直接对他说“虽然你辛苦地为我做了很多事，但却不是我想要的”，甚至还会出现“对父母不孝”的情形。其实，这些问题大部分是因为父母的真实目的已经被孩子看穿。

说得难听一些，“这样抚养孩子，孩子最后还认你吗？”仔细想想，不是孩子拜托我们生下他们，而是我们一厢情愿地把他们生下来。

如果忽视了这个前提，你就无法对孩子投入他真正所需要的关爱，结果只能适得其反。

对于工作，也是同样的道理。当老板感叹员工不好好工作，那么请问这个公司是谁的？不给员工调岗位，或者不给员工提供合适的工作条件，这样做到底是为了谁呢？

类似这样，没有清晰的自我认知，怎么能指望别人加倍努力呢？

自己的人生，自己负责，这样最终才能活出自己。



孩子能够感受到父母是真的为自己着想，而不是只停留在形式上的关爱。

30不要阻碍别人自立，如果全面掌控，成长就会停止

一个人终有长大独立的时候。对孩子来说，大约在中学阶段进入青春期，然后逐渐与父母分离，直到20岁左右开始自立。

工作也是一样。新员工经过几年的锤炼后，慢慢懂得以自己的节奏和能力开展工作，他们不再拘泥于领导说什么就做什么，而是具备了自己的工作思路和工作方式。这是自然发展的规律。

不过，近些年来关于自立的问题层出不穷。

对于孩子，父母该管教的时候，应该全身心地投入，孩子才会安心成长，直至独立生活。

可是，很多父母总是不放心孩子，方方面面都要掌控孩子；有的父母总是试图让孩子对自己言听计从；甚至有的父母在孩子结婚后，还想插手孩子的生活。

这种依存式、支配式的父母，很多时候会阻碍孩子自立。

公司也是如此。对员工进行压迫或者无微不至的指导，都会使员工疲惫不堪。

没有管理员工的一言一行就不放心，就是典型的例子。

这样一来，员工就无法顺利成长，将来也不可能成长为独当一面的精英。如果这样管孩子，就可能引起自闭、厌食、心理疾病等各种问题。

当然，如果孩子或者员工处于什么都不会做的年龄或者阶段，对他们细心关爱是理所当然的。但是，若在成长过程中总不放手，就会阻碍一个人的独立和发展。

当孩子进入青春期后，父母就要从孩子的学习和生活中逐渐分离出来。

当孩子成人后，父母和孩子的人生就要完全分离。父母如果有这样的意识，就能顺利地处理与孩子的分离，让他步入独立。

也许有人对此会有疑问，和孩子完全分离，自己会感到非常孤寂。

要知道，既然是亲子关系，你们之间的纽带就永远不会断开。在我看来，这样的纽带就像桥梁。父母和孩子的人生车轮虽然驶向不同的方向，由于桥梁的存在，你们可以随时往来。

“孩子怎么样，是不是健康，是不是一切顺利？”父母如果不放心，可以偶尔通过桥去看一看。

不过，敲敲门还是很有必要的。不管怎么样，孩子既然开启了自己的人生，父母就不要贸然闯入。

清醒地认识到这一点，亲子关系基本不会出现什么烦恼。

相反，如果父母毫无顾虑地闯入已经成人的孩子的世界，各种矛盾就会产生。婆媳问题，尤其要注意。

我虽然和长子住在同一小区的不同单元，但除了周末，我们平时几乎没什么往来。

只有周日，大家才会聚在一起吃饭，其余时间如果没有特别的事情，我也不去他们家里。

长期以来，我一直是早上出去工作，晚上回来独自一个人生活。

在儿子结婚的时候，我就想好“把儿子交给他的妻子”。儿媳妇不仅烧得一手好饭菜，家务活也干得很好，把五个孩子也照顾得非常周到。没有比这更难得的了，我还要奢求什么呢？

如果他们邀请我过去吃饭，我会说“你好，谢谢”以表示打扰；如果他们没有邀请我吃饭，但把做好的饭菜送过来，我从心底里非常感激，对他们说：“谢谢。”

我不敢肯定我的做法是否妥当，但我充分地意识到“孩子的人生与自己人生的轨迹已经完全分离”，我们之间依靠一座“桥梁”沟通关系，而且不能频繁登上这座桥。

因此，我会在自己的生活、事业以及兴趣中寻求充实感，而不是闯入已经成家立业的孩子家中指手画脚，我认为这才是让自己快乐的源泉。



不管怎么样，孩子既然开启了自己的人生，父母就不要贸然闯入。

31孤独地死去非常好，担心死亡的方式毫无意义

如果有人孤独地死去，周围的人可能会觉得可怜、悲惨，但我却不这么想。

在我看来，孤独地死亡也没关系。孤独地迎接死亡可以不给任何人添麻烦。既不需要家人辛苦地照顾，也不需要到医院挂号、花费，一个人安安静静地离开也很美妙。

无牵无挂、潇潇洒洒地死亡，是不是很精彩？所以，我一点也不害怕孤独地死去。

我经常告诉长子和儿媳妇：“如果好几天都没看到我，说不定我已经死了，你们可以随意进来。”

对于90岁且一个人独居的我来说，死亡之神随时都可能光顾，不足为虑。

周三到周六早上，司机师傅都会接我去医院，所以我经常拜托他：“如果到时间我还没出来，可能我已经死了，请您去隔壁告知我的长子。”

人从出生的时候就是一个人，死亡的时候也是一个人。死亡即生命的终结，至于死后的评价、虚荣以及其他情况，大可不必在意。

死亡后，无论你是被称赞，还是被评论，都与死人无关，因为听不见他们在说什么。

在健康的时候，担心孤独地离开人世实在是白白浪费精力。

我唯一担心的是，不想在死之前身上插满针管、人工呼吸器。此外，心脏复苏按压看起来似乎比骨折还要疼。

因此，我经常叮嘱长子：“绝对不要做延长寿命的抢救。如果发现我倒在地上，还有呼吸，就先放一会儿。如果那时候被送去医院，

医院肯定会抢救。确定送到医院后刚好能死，再叫救护车。”

我经常在病房护理比我年纪小的患者。我曾询问住院多年的患者“您去世前想做什么”，对方告诉我：“请不要进行抢救。”也就是说，对方也不希望痛苦地死去。

我清清楚楚地告诉对方家属：“病人希望在没有任何痛苦的情况下，安心地离开，所以你们要尽可能地用心照顾，避免他遭受痛苦。”

因为我一直这么做，所以我的看护相当受欢迎。

最近，有一名患者，他的主治医生不是我，却点名让我护理。

总而言之，任何事情有开始就会有结束。人只要出生，就会面对死亡。

不管是一个人离开，还是在医院离开，我觉得能带着尊严，安安稳稳地死去便足矣。

担心死亡来临、提前做好计划终究无济于事。把最基本的要求告诉家人，其余的事情顺其自然就可以。



死亡后，无论你是被称赞，还是被评论，都与死人无关，因为听不见他们在说什么。

故事 5

烦恼、痛苦，即使在人生最糟糕的时候，也必须持续工作

恒子老师再次回到工作岗位时，长子五岁，次子两岁，都需要她

照顾。为了能和从尾道过来的父母一起居住，她搬到了新家。

“其实，那时是我人生最糟糕日子的开始。”每次回忆起来，老师都苦笑不已。

老师的父母在照顾孩子方面没有问题，但因此掌握了家里的“实权”。

“他们说家里的事交给他们，让他们自由去做。他们把孩子带得确实很不错，但我在管教孩子方面失去了话语权，而且孩子的运动会、参观日，都是他们去参加。后来，正在上大学的弟弟都住到了我家里……”

就这样，恒子老师不知不觉失去了对生活的主导权。

时间一长，老师的丈夫就有了怨言，每天晚上都会十分不满地告诉恒子老师：“我能待的地方只有卫生间呀。”正因为这样，他在外面喝酒的次数越发频繁。

“由于我回到了工作岗位，他也就不用再操心钱的事，于是只要出去喝酒就大肆请客吃饭。他觉得家里的贷款、生活费我肯定可以搞定，所以全然不顾家庭生活，大吃大喝地过日子。此外，我还会被当成坏人，丈夫的亲戚都认为‘我不把丈夫当回事’。因为要维持家庭开支，我也不敢贸然辞职，每天都饱受精神上的煎熬。”

丈夫和父母之间的紧张关系，让恒子老师夹在中间十分为难，精神科医生的全职工作每天也要照常进行。工作期间，她有近80个患者，还要承担接待门诊和病房的值班工作。就这样事情一件接一件，她不得不埋头于工作。

“那时候就是努力工作，家里和职场处处都是烦恼。但是，正是那时候无暇顾及烦恼、疯狂工作的经历，也许让我学到了作为精神科医生的根本技能。摆脱来自孩子、父母、丈夫的烦恼，这样的经历竟

能在后来的咨询过程中发挥作用，真是不可思议。”

就这样在与父母住在一起的冲突中，同时被工作紧逼的状态持续了大约10年。

“次子上中学后，父母终于跟我说要回尾道。我才放下心来，松了一口气。”

1974年，恒子老师终于在丈夫和父母的夹缝中解放出来，回归家庭，守护在孩子身边。

在这期间，作为精神科医生，她的经验和实力获得了提升，因此成为职场不可或缺的骨干。

两个孩子正处于青春期，所以工作结束后，她就立即乘电车，到商业街上的肉店、鱼店、菜店精挑细选，然后两手拎着满满的东西回家做饭。



在医院运动会上，恒子老师和患者一起赛跑

回忆起来，恒子老师会说，那时候“总是在单位和家之间，提着一大堆东西跑来跑去”。

接下来的日子，她作为医院的主治医师，每天要接待60余名患者。在值班的日子里，她还要提前做好饭菜或咖喱，早上用值班室电话叫孩子起床。考试前一天和值班时间重合时，为了保证孩子不迟到，她会让孩子住在值班室，第二天直接从医院把孩子送到考场。

而那时，丈夫依然到处喝酒，如果喝醉了心情不好，他还会找恒子老师或孩子教训一个多小时，而且不让别人插嘴。丈夫这种说教的毛病“屡教不改”，恒子老师有好几次都把离婚协议放在他面前。

“什么话都别说了，我要跟你离婚。”

“对不起，对不起。”

之后他就会反省，比如买点蛋糕讨好家人。可是几个月后，他又重复了恶习，如此反反复复……恒子老师知道“他这个毛病一辈子也改不了”，便也不抱太大期望。

于是恒子老师决定：“总之，坚持到孩子结婚。如果孩子结婚时我们并肩而立致辞，就还是夫妻。”

恒子老师在家庭生活方面的主要目标，就是让孩子健康地成长。因此，她把孩子安心学习、成长放在第一位，为了这个目标，就忍耐一下吧。家庭和睦在她心里永远是第一位。

也许是孩子们理解恒子老师的决心，两个孩子都成长得很好，长子成为一名耳鼻科医生，次子是一名药剂师，都拥有自立的能力，为社会做出贡献。

数年后，恒子老师一直坚持的“在长子、次子的结婚仪式上，她和丈夫共同致辞”的大目标，也得以顺利实现。



第6章： 简单生活每一天

32遇到困难时要想“没关系，一定会有办法的”

从独自离开家乡到现在，中村恒子老师克服了太多的困难和考验，一步步坚强、坦然地走过来。

我（奥田弘美）长期受到老师教导，在这一章，我将从我的角度，讲述自己从老师身上学到的东西。

我之所以能像老师一样成为一名精神科医生，实际上也得益于老师给我提供了这个机会。

和老师初次相遇，是在奈良县的一家精神病医院。我至今依旧清晰地记得，当时老师正坐在医务室的椅子上和几个男医生交谈的情

形。

那时候，我正处在烦恼中。我努力想成为一名从事临终关怀的医生，那时很少有人从事这种工作，但刚好赶上怀孕，我不得不辞掉工作。在家里辛苦地养育孩子，又面临着家庭问题，作为医生该怎么工作，如何生活下去？就这样一边感到沮丧，一边到精神医院设立的老人保健中心做兼职医生。

有一天，恒子老师突然问我："奥田医生，你愿不愿意成为精神科医生？我觉得你很适合做精神科医生。"

"精神科医生？我？可以吗？"

"没关系，你很适合。如果你是边带孩子边当医生，那精神科医生比较好。这个岗位可以发挥你的生活经验。我跟院长说一声，让你过来。"

就这样，老师跟院长打了招呼，我便转为了精神科医生。此后就跟着老师学习，一直追随她的身影。

前面已经提到了恒子老师的故事，她的人生真可谓波折不断。

在战中和战后大家都不宽裕的年代，她一个人坚持忍耐，克服了多少苦难才成为一名医生；结婚之后虽然遇到一系列家庭问题，但忙得连烦恼的时间都没有……

听老师讲述过往的故事，就像看电影一样，颇具戏剧性，让人兴致勃勃。在她的鼓舞下，我内心也产生了勇气，觉得"我的烦恼微不足道，我还得加倍努力"。

"因为所有的问题，我都可以解决。"

与老师交流后，我第一次产生"自己的烦恼没什么大不了""人生没

有过不去的坎坷”的感觉，以及感到微妙的安心。



19年前和恒子老师见面时的合影

“总之，只要活着，人生总会有办法的。能吃饱，能睡好，有一份维持最低限度生活的工作，一定没问题。 即使有什么不顺心，也不要太在意。”

从老师的这些话语中，我发现在生活中偶尔与人产生分歧，事情没有按照自己的意愿进行，以及感觉烦恼、忧愁的时候，这些时间是多么浪费，多么可惜。

也许正是由于我们生活在如今这个时代，才执着于“没有烦恼的事情”；想得太多，反而放大了自己的不安和恐惧。

现在，每当我处于人生困境感到悲观时，就会告诉自己：“没关系，一切都会过去。”然后就会不可思议地产生一股莫名的勇气，让自己可以“继续努力”。



只要活着，人生总会有办法的。能吃饱，能睡好，有一份维持最低限度生活的工作，一定没问题。

33 他人有他人的人生，自己有自己的人生，界限分明，冲突、压力就会减少

恒子老师是一个欲望很低的人。

她总是穿着得体的衣服，从来没有拎过昂贵的包，佩戴过奢华的饰品。

她既不追求美食，也没有购物的欲望。

除了对金钱、物质没有欲望，在她近七十年的工作生涯中，也不曾追求过什么名誉和地位。

“每天努力地生活，拼命做好眼前的工作。至于出人头地、享受奢侈人生之类的，完全没有时间考虑。”她这样自嘲地回顾自己的人生。老师几乎不追求基本生活以外的任何东西。

“每天要更快乐，更充实！”

“要过上更加舒适的生活！”

“要进一步提升职业技能，更加积极活跃！”

现代社会的主流想法完全受到欧美资本主义价值观的影响，我们在无意中被这些“更加如何”的观点所煽动。

当我们想要“更加如何”时，就会对生活感到不满，觉得“这样下去可以吗”，因此便会陷入不安之中。

比如自己和同事相比，和朋友相比，和其他人相比，发现“自己还没有的东西”，就觉得“自己还不行”，因此产生自我厌恶，心生忧郁。或者“由于某些原因，自己总是不顺”，于是就开始埋怨他人，焦虑气愤。

这样的话，对现在人际关系或工作的不满就会增加，压力也会不断积聚。

总是陷入这样的模式，让自己感到痛苦的人有很多。当然，这样的人也包括我自己。

不可思议的是，恒子老师从不和人比较。在单位，当比她年轻的医生步入更高的职位时，她完全不在意。别人比自己待遇好，比自己活跃，她也不会感到不满。

“别人有别人的生活，自己有自己的轨迹”，这种想法始终贯彻她的人生。在同一个单位连续工作几十年，老师从来没有和别人发生过冲突，也没有卷入人际关系的麻烦中。

她绝不是对别人冷淡的人，而是别人需要她就帮忙，被拜托的话她就帮忙。

老师很少邀请别人去玩，也基本上不多管闲事，在和我的长期交往中也是如此。

但是，如果谁有烦恼找她倾诉，她绝对会不惜时间认真倾听。她会设身处地地理解对方，给人带去温暖和爱。

正因为能做到这些，所以无论是人际关系、工作还是生活，她总能知足常乐。

在她看来，“只要自己和家人能得到最低限度的生活保障”，就很满意。

人到底需要什么？恒子老师的经历告诉我们：在追求的过程中，一定要分清自己是自己，他人在实践他人的人生，我们不需要追寻别人的脚步。

 在追求的过程中，一定要分清自己是自己，他人在实践他人的人生，我们不需要追寻别人的脚步。

34人际关系的秘密在于“距离感”，不可逾越的界限，一定要保持住

无论在职场还是在咨询室中，恒子老师都能平等地对待每一个人。

如果你问她“有没有令你感到厌烦的人”，她会认真地告诉你“我对人没有好恶之分”。

或许正因如此，老师和身边的人一直保持着和谐稳定的关系。

即使是她常年工作的单位，也没有对她抱有敌意或与她对抗的人。

我在约二十家公司担任员工的精神辅导医师，每天都有人对我说“上司很难相处，无论如何也无法忍受”，或者“和某某同事性格合不来，每天见面就心生抵触”。

如果对同事产生讨厌或者反感的情绪，每天在公司的压力就会倍增，甚至有人因此身体不舒服。

越是对别人讨厌、反感，这些情绪就越容易在自己的表情和态度上反映出来，进而传达给对方。久而久之，你和对方的关系会越发紧张，甚至到一触即发的状态。在这种情况下，哪怕只是一点小事，也很容易激化矛盾。

我对人的好恶感较强，因此上述职场人的痛苦与煎熬，我非常理解。

那么恒子老师是怎么做到的呢？

我带着这个疑问去请教恒子老师，果然有所收获。她认为，“人与人不能走得太近”。

对于和谁“变得更亲密”或者和谁“进一步加深关系”，恒子老师并不积极，也不怎么行动，因此在现实中她不会过于接近别人。

然而，她也不总是孤零零地一个人待着。对于仰慕她、愿意接近她的人，她总是面带平和的微笑接纳对方，与之快乐地交谈。

由于保持一定的距离，她对别人既没有过多的执着和期待，也没有过度的警戒。

每个人都有好的地方，也有不足之处。

如果只关注好的方面和对方交往，无论是自己还是对方，都会相处得很愉快。

但若过于接近，就不可避免地接触到对方的缺点和不足。此外，如果对别人索取太多，而最终未能获得自己想要的东西，难免会产生怒气或失望的情绪。

老师充分了解这一点，因此和谁都保持绝佳的距离。

老师虽然就住在她的长子家隔壁，但没有特殊情况她基本不会前去。

在老师看来，“结婚之后，就把儿子交给了儿媳妇，孙子当然也是由他们夫妇管教”。她将自己的生活与长子一家划清“界限”；即使作为母亲，她也不会贸然闯入孩子的空间。因此，恒子老师与儿媳之

间，从来没有发生过生活中常见的婆媳矛盾。

数十年来，恒子老师一直受到同事们的尊敬，其原因之一也在于此。



越是对别人讨厌、反感，这些情绪就越容易在自己的表情和态度上反映出来，进而传达给对方。

35孤独不等于寂寞，接受孤独的美妙，生活处处有乐趣

我们在上文谈到“距离”的问题，那么恒子老师在人际关系中绝佳的距离感，是如何做到的呢？

在我看来，那是因为她拥有一颗“不惧孤独的心”。

在写本书之前，我和老师聊了很多，她反复表达了一个观念，“人的一生基本上是一个人在生活 ”。

她有两个孩子，还有好几个孙子，自己住的地方离儿子家很近，但是恒子老师常说自己“一个人”“孤独”等。

正如她所言，恒子老师只在每周日和儿子一家共度晚餐，平日里不见面也不打电话。

在她看来，这样做是理所当然的。对恒子老师来说，孤独是一种自然的状态。

在和恒子老师的交流过程中，我发现自己对“孤独”的理解与老师截然不同。孤独是坏事，是寂寞，是羞耻，是凄惨……总之在我头脑中，孤独只有负面意义。

因为老师认识“孤独”的大前提是“人的一生基本上是一个人生活”，所以她即使一个人，也从未感到不安和恐惧，她认为这就是人生的本意。然而，包括我在内，生活在当下的很多人，非常害怕孤独、厌恶孤独。

因此，为了不让自己感觉孤独，人会努力与别人建立关系，并试图“密不可分”。

由于不是出于本意的交往，结果只是给自己增加压力。

在职场上拼命地交朋友，下了班也要和其他人搞好关系，无论走到哪都离不开社交网络……

由于过于害怕孤独，就会迎合别人，或者对别人妥协，从而使自己痛苦不已。

因为经常与人交往，人际关系中的纠葛与不满也就不可避免。

所以，恒子老师的生活方式教会我“孤独是一件好事”。

正因为老师建立了“一个人”的心理立场，所以她对别人便不会抱有强烈的愿望或期待，别人的亲疏远近，她既不在意，也不生气。

恒子老师“孤独是一件好事”的立场，给周围的人带去了自由和欢乐，羡慕她的人越来越多。

因此，若想人际关系变好，就更应该珍惜一个人的时光。也许，这才是最根本、最重要的事情。



由于过于害怕孤独，就会迎合别人，或者对别人妥协，从而使自己痛苦不已。

36事情不会马上有结果，焦虑的时候心里不要七上八下，也不要思考过去和未来，而是珍惜当下

在工作的时候，总能听到诸如“要努力”“要成长”之类的话，让自己觉得“不比别人干得好是不可以的”。

在心理门诊，我每天会接待很多被压力压垮的人，这样的情况我也经历过，所以能感同身受。生完孩子后不久，我以每周两天的状态恢复工作，但好在只占用了部分休息时间。那时候同龄的医生要么在期刊上发表文章，要么留学。每每看到他们，我就备感焦虑。

就是在那时，我认识了恒子老师。对于我的苦恼，老师建议我“不要焦虑工作，先把孩子带好，这肯定对长远有益”。她接着说：“对患者来说，能接待他们的医生很多；但对孩子而言，母亲只有一个。 尽全力抚养孩子，是你的头等大事。我曾想，要是我能多照顾一点孩子该多好，好在我一直努力守护孩子们的幸福，孩子们似乎也能理解我。”

“如果父母给予孩子充分的关爱，孩子自然能学会独立。所以，父母应尽可能地以孩子的幸福为中心，把自己的事业发展放在次要位置，全力为孩子创造幸福。”

恒子老师亲切诚恳地告诉我这样的道理。

工作顺心，家庭和睦。如今一切看起来都圆满的恒子老师，正是在人生的瞬间把握住了重要的事情，并在以后的人生中坚持下来，才收获了幸福。

人生的结果，不会马上显现。但是在每个瞬间，都有必须珍惜的事情。 对此，千万不要掉以轻心。恒子老师的人生经历，就是告诉我们这样的道理。

 对患者来说，能接待他们的医生很多；但对孩子而言，母亲只有一个。

故事 6

送走丈夫后，即使上了年纪依然是被需要的“工作之神”

恒子老师制定的“在孩子的结婚仪式上，夫妇并肩而立致辞，就还是夫妻”的目标最终顺利实现，她没有和丈夫离婚。

“那时候丈夫上了年纪，酒量也减少了，说话做事都变得温和。如果再让他一个人过，确实有点可怜，而且办理离婚手续十分麻烦，想想也就算了。”

就这样，当两个儿子都长大成人并结婚后，恒子老师依然从事着精神科医生的工作。

年逾花甲的恒子老师，虽然再也不用为孩子的学费或家庭贷款等去工作，但单位总是不断提出请求让她工作。当她提出希望稍微减少工作量的时候，单位依然希望她不要减少。



在儿子的婚礼上

就在那时，恒子老师离开了工作二十二年的医院，转到奈良县吉野郡田舍町的一家精神病医院，每周工作五天。

即便是周六，她也仍在工作。

有时要坐渡轮去很远的淡路岛医院，或者去大阪的诊所提供专业支持，恒子老师总是马不停蹄地一周工作六天。

从那时开始，老师的心境从“为了生活而工作”变成了“在工作中享受快乐的时光”。

“我是从持续工作的状态走过来的，说不上喜欢或不喜欢。但是在家里也没事，工作的话还能和患者、同事边工作边聊天。”

自从16岁独自从尾道来到大阪，她弱小的身躯背负的重担原本可以卸下了，但是恒子老师没有选择轻松地生活，而是继续工作。

后来，两个儿子各自有了非常可爱的孩子。

丈夫由于长期过量饮酒视力衰退，手指细微动作变得困难，因此在65岁时就辞去了耳鼻科医生的工作，过上了清闲的退休生活，并突然变成了一位疼爱孙子的好爷爷。

一到周末，五个孙子全部涌进老师家。

“哈哈哈，你们来啦，今天我准备了点心，这还有玩具。”

“哇，爷爷，谢谢你。”

恒子老师的丈夫，俨然成了一个疼爱孩子、什么都愿意给予孩子的和蔼爷爷。

“你这样宠溺孩子，儿媳妇会不高兴的。”恒子老师虽然责备丈夫，但悠闲的丈夫依然享受与孙子们的快乐时光。

恒子老师一如既往地坚持工作，并与隔壁的长子一家保持着适当的距离。

这样幸福安稳的日子持续了5年。有一天，正在与孙子们玩耍的丈夫“啊……”的一声后，突然摔倒在地。

丈夫立即被送到医院急救，医生诊断为脑梗塞。

那次虽然没有留下后遗症，但出院之后因动脉硬化越发严重而多次引发脑梗塞，丈夫逐渐行动不便。

丈夫75岁时，脑梗异常严重。后来虽然幸运地保住了性命，但落下了左半身不遂的症状。

通过借助步行器进行康复训练，他勉强能够站起来，但仍无法自理。

“毕竟需要有人照顾，现在该是我辞职的时候了。”看到丈夫孱弱

的样子，恒子老师决定自己照顾丈夫。

丈夫让恒子老师吃了不少苦，但在大半辈子人生中形成的关系纽带，其坚韧程度超出了想象。

她把家里的一切都改造成无障碍式，还准备了护理床，并在走廊上安装了扶手。恒子老师认真地准备着护理的工作。

看到恒子老师如此，她的丈夫也非常开心。

2004年10月，老师最后一天上班，全院为她举行了慰劳会和欢送会，那天丈夫还开玩笑说：“希望你能喝到第二天早上，好好享受。”

在举行完送别会的第二天，一直以来都努力进行康复训练即将出院的丈夫，却突然在走路训练中倒下，从此天人永隔。

恒子老师也好，长子夫妇也好，他们都认为“在最后的日子，丈夫算得上完美地离开”。

他没有让恒子老师在照顾自己方面太过劳累，而是洒脱地走向另一个世界。

也许，这就是丈夫对恒子老师最大的感谢和爱护吧。

丈夫葬礼结束后还不满一个月，恒子老师再次接到工作邀请。

“待在家里什么都不做也不行……”于是老师再次回到大阪的医院，每周两天接待患者。

半年后，她接受了奈良医大教授的邀请，对方说：“一定要从大阪和泉市医院去他们那里。”

“感觉那里和我家乡的乡村非常相似”，所以她就答应下来。结

果，不到一年的时间，她再次回到每周六天的工作模式。

这时已经76岁的恒子老师，仍旧被“工作之神”眷顾，她的人生，似乎永远与工作不可分割。

37不求功成名就，只要能照亮某个角落就够了

2017年夏天，我88岁。奥田大夫想把我的经历写成一本书，通过与奥田大夫的交流，我想起了过往岁月的点点滴滴。就这样到了2018年元旦，我又添了一岁，明年就要步入90岁这个了不起的年纪，真是让人吃惊。

常年从事精神科医生的工作，我深知“人总是想找到能分担其痛苦和悲伤的人”。

从根本上讲，人的一生其实是一个人独自生活。

没有人100%为你提供帮助，也不会有人整天都关注你。

对此，自己下定决心的事，首先要充分重视，务必努力使其顺利实现。无论如何，你都要主动思考自己的人生，为自己的人生负责。

但是，很多人会觉得“这样太寂寞了”。

无论是谁，都是从感受孤独、不安、痛苦中走完一生的。

对于自己当时的悲伤或痛苦，如果能有人分担，哪怕一点点，自己也会感觉轻松不少，精神满满。因此，大家都想找到这样的人，倾诉内心的苦闷。

我最初一个人去大阪的时候，得到过很多人的帮助。我想，正是当时有那么多人与我一起分担疲惫与痛苦，我才能走到今天。

和周围的人交往要保持适当的距离，这是维系和谐关系的关键。我们也是有感情的人，在不知不觉中平衡就会被打破。

或许是对别人期待太多，或许是对自己太过严苛，总之与他人交往总会有感觉不舒服的时候。

在我的患者中，基本都是难以掌控好生活的平衡。

与人交往并不容易，没有人能做到绝对公允、完美。我有一句座右铭：“能照亮某个角落就足够了。”

也就是说，无须功成名就，只要在自己所在的环境中释放自己的力量就可以了。

无论在职场还是家庭，能为周围的人提供温暖的光亮就足够了。

当然，我并不是要让大家追求这样的活法。这只是我有生以来的感悟而已。

也许，最关键的是，自己能够认真、真诚地面对“自己是什么样的人”的课题。

有人在很小的时候就明确自己“想干什么”，当然也有大器晚成的人。此外，还有在别人看来平平凡凡的人生。

其实，每个人都有不同的人生轨迹，没有必要和他人比较。

我没有当医生的志向，一生也没有什么大的目标，我只是一个职业医生，七十多年来，一直普普通通的。

我没有什么特别的本事，也没想着过奢侈的生活。现在89岁了，我也没有什么遗憾。

对于工作，只要不给别人添麻烦我就希望继续做下去，不过最近

腰腿不如以前灵活，想来只有逐渐减少工作量。长子夫妇也说：“一下子就辞掉工作可能对身体不好，慢慢减少更好。”所以我一边寻找自己与生活的平衡点，一边逐渐减少工作量。

这就是我的生活方式，无所谓好坏，大体来说还算过得去。

两个儿子都找到了好媳妇，各自建立了自己的家庭，孙子个个都健康活泼。后来，我的丈夫去了彼岸世界。

人做事往往凭借自己的感觉，到底“应该这样生活”还是“应该那样生活”，常常会做出片面的决定。有的人认为赚很多钱就是厉害，有的人觉得实现梦想才是伟大的。

如果觉得这种想法不正确，就会产生否定自己的感觉。

人生的满足感并非由别人决定，也绝不应该追求和别人同样的生活。

因此，请务必意识到“这是你自己的人生”。

只有这样，人才会活出自己。如果你觉得自己的人生一直被他人影响而疲惫不已，那么就想想这句话。

中村恒子

2018年5月

后记：莲花微动

非常感谢您能阅读这本书。

自从2000年与恒子老师初见，我（奥田弘美）就一直想把老师的故事写成书。

和久违的老师见面的时候，才知道她一直考虑米寿（88岁）时，要逐渐减少工作时间。

“为了寿终正寝，我现在正慢慢准备呢。好长时间放任不管的家也该收拾了……如果可以，我想静静地等待那天的来临。”

恒子老师，就是以这样坦然的心态，面对老去和死亡。

非常感谢以吉本老师为首的すばる舍（斯巴鲁社）的各位工作人员倾力相助，才使得本书得以顺利出版。

在写本书的过程中，恒子老师把她自己的生活经历整理在A4纸上，作为重要资料。这些资料都是老师在学习电脑时所写。她的文章简练朴实，毫无矫揉造作，其中有一句话我特别喜欢：

“现在每每回想起在小学低年级的时候，我躺在莲花田里，莲花盛开，心情是多么愉快。”

在战争笼罩的和平时代，恒子老师在尾道市的因岛度过了小学生涯。

在可以眺望美丽的濑户内海的岛屿上，恒子老师似乎与她曾经撒欢游玩的莲花田里的莲花融为了一体。

那紫红色的莲花，在微风的吹拂下轻轻摇曳，它的根深深地扎进大地，与娇小的身姿形成鲜明对比；它的茎向不同方向顽强地延伸，不畏严寒，自力更生。

“化解苦难”“温暖心田”是莲花的花语。

恒子老师九旬的人生，正如田野里盛开的莲花一样，随风摇荡，她满身都是轻盈、柔和与坚强。

奥田弘美

2018年5月



恒子老师在比叡山延历寺的石碑

版权信息
书名：人间值得
作者：(日) 中村恒子, (日) 奥田弘美著；范 宏涛译.
出版社：北京日报出版社
出版时间：2019年9月
ISBN：978-7-5477-3431-5
版权所有·侵权必究

紫图书库 7123
心灵励志 0115



日本雅虎新闻、日本 president online、
日本 Precios.jp 等媒体重磅推荐!

未来岁月漫长，依旧值得期待

在奈良一家医院，有一位工作了70年的心理医生，

身高只有1米48，体重 40 千克的她，今年已经 90岁了，

但她仍旧每周连续工作 4天，

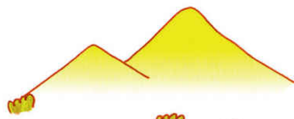
工作不快乐的年轻人，婚姻不和谐的中年人，人人仰慕的企业家，

都喜欢向她敞开心扉。

她温暖、慈爱的话语，总能让人重燃对生活的勇气。

当了一辈子心理医生，中村恒子希望

你的生活中多一些明朗温暖的日子。





紫图图书
我们策划精品畅销书



北京日报出版社
微信公众号

上架建议：畅销 · 励志 · 人生哲学

ISBN 978-7-5477-3431-5



定价：49.90元